わが家の宗教を知るシリーズ

曹洞宗のお経

SOTOSHU

わが家の宗教を知るシリーズ

曹洞宗のお経

SOTOSHU

目次

2 すぐに役立つ葬儀・法要でのあいさつ 180

付録

日常のおつとめCD

第1章

曹洞宗のお経

1 曹洞宗とは

2 おつとめで拝読されるお経

開経偈／懺悔文／三帰礼文／三帰依文／三尊礼文／般若心経／本尊上供回向文

四弘誓願文／大悲呪／普門品偈／寿量品偈／仏遺教経／消災呪／十句観音経／舎利礼文

甘露門／参同契／宝鏡三昧／修証義／普回向／在家略回向／普勧坐禅儀／食事の偈

3 お経にみる曹洞宗の教え

道元禅師筆『普勧坐禅儀』　国宝／大本山永平寺蔵

1 曹洞宗とは

曹洞宗は坐禅宗

●仏教のなかの禅宗

　紀元前五～四世紀、お釈迦さまは二九歳から三五歳まで、多くの哲学者に学び、苦行をして心の解脱を求めた。しかし、苦行では体も心も解放できないと気がついて、最後に坐禅でさとりを開く。坐禅はインドに古くからあるヨーガの基本である。

　禅で体と心のこだわりを解放することがさとりだ、という実践仏教が確立されるのが五世紀ころである。お釈迦さまの第一の弟子摩訶迦葉尊者から二七代目の般若多羅尊者が、その弟子の菩提達磨大師に中国に禅の教えを伝えるように委託した。

　すでに中国には一世紀から仏教が伝わっており、五～八世紀にかけて学問仏教が完成していく。

　そのころ、中国禅宗の始祖達磨大師から六代目の曹渓山(大鑑)慧能禅師が、生活のすべてで無心を実現していく〝生活禅〟を確立する。その後、禅宗は中国仏教の主流となる。

　九世紀になると、厳しい坐禅で心の飛躍を迫る臨済義玄禅師と、黙々と労働や坐禅をしていくうちに角がとれてまるい人柄ができる修行をめざした洞山良价禅師が現れる。その禅風の違いにより、それぞれの系統を「臨済宗」と「曹洞宗」と呼ぶ。

「曹洞宗」の名は、曹渓山慧能禅師と洞山良价禅師の名にちなむ。

大師釈尊まさしく
得道の妙術を正伝し、
また三世の如来、
ともに坐禅より得道せり。

『正法眼蔵』弁道話

●日本の曹洞宗

まずはじめに、日本の仏教宗派をおおよそ説明しよう。

第一期は東大寺や法隆寺で知られる奈良時代である。第二期は平安仏教で、伝教大師最澄が「天台宗」を、弘法大師空海が「真言宗」を開く。その当時は、学問仏教であり、国家の権威と密着したものだった。

それに対して鎌倉時代、権力から自由になった個人のさとりを求めたのが第三期である。

「浄土宗」「浄土真宗」「日蓮宗」「臨済宗」そして「曹洞宗」の鎌倉仏教は、念仏か題目か禅のどれか一つの行を選んで行う。これらの教えはわかりやすく、だれにでも実践できるものだった。

そして第四期の江戸時代に、隠元禅師が中国明時代の臨済宗系の「黄檗宗」を伝えた。

さて、鎌倉時代に「曹洞宗」を伝えたのは道元禅師である。

道元禅師は比叡山で天台教学を学ぶが、「人間には本来、仏性(仏の本性)がそなわっているという。なのになぜ、人は仏となる修行を積むのか」という疑問をもつ。その答えを求めて、日本臨済宗の開祖栄西禅師が開いた建仁寺に移り、宋(中国)に渡って、天童山景徳寺の如浄禅師と出会い、やっと釈尊正伝の真実の禅とめぐり逢えたのだった。

只管打坐――仏になりきって、仏としてただひたすら坐る。

禅宗とは、お釈迦さまのさとりの内容――完全に静寂無心になってあらゆる束縛から解放された涅槃、その全身全霊を自分の上に実現することが煩悩から救われる道だ、という教えである。

そして、その道元禅師の教えを現在のように日本全国にひろめる基礎をつくったのが瑩山禅師である。

宗門の正伝にいはく、
この単伝正直の仏法は、
最上のなかに最上なり。
参見知識のはじめより、
さらに焼香・礼拝・念仏・
修懺・看経をもちゐず、
祇管に打坐して、
身心脱落することを得よ。

『正法眼蔵』弁道話

所依の経典を持たない

●曹洞宗の宗旨

曹洞宗の特徴を知るには「曹洞宗宗憲」を見るのがわかりやすい。

そこには「本宗は、仏祖単伝の正法に従い、只管打坐、即身是仏を承当することを宗旨とする（宗旨第三条）」とある。

仏と人間は別物ではない。損得や欲望など煩悩が動きだす以前の心は静寂で、その世界は万人に共通している。したがって、師と弟子のさとりは異なるものではなく、坐禅で静寂が信じられ、それになりきったら、師と弟子も同じ世界にいることになる。師から弟子へ、同じ静寂を伝えるから「単伝」というのである。

その坐禅の世界に心底落ち着いていることを「只管打坐」という。ひたすら〝ブッ坐る〟というわけだ。

そのとき、煩悩に染まった汚れた心をさしはさむ隙がないことを「即心是仏」という。静寂無心が即（直ちに）仏の涅槃の世界なのである。

それを最初に語ったのがお釈迦さまであり、日本で『正法眼蔵』に著し、語ったのが道元禅師である。そして、その教えをひろめる基礎をつくったのが瑩山禅師である。

よって「釈迦牟尼仏を本尊とし、高祖承陽大師（道元禅師）・太祖常済大師（瑩山禅師）を両祖とする（宗旨第四条）」というわけである。

●不立文字

坐禅修行によって得られる涅槃寂静の世界を言葉や概念で論証することは不可能だ。これこそ言語道断の意味そのものであり、禅宗では「不立文字」といわれる。

なぜなら、静寂無心になるのはあなた自身であり、言葉や概念にしばられたら、その心は死んでしまう。禅の教えとは、理論や言葉でさとり

を証明するのではなく、その人が静寂そのものになりきることである。

静寂を月とすれば、経典に書かれた言葉は月をさす指である。つまり、静寂になることが主で、経典は従ということになる。

他宗では「所依の経典」といって、救いの根拠となる経典をよりどころとして教理を立てているが、禅宗では、経典はさとりを論証するものではあっても、さとりそのものとは見ないのである。

こういうと、曹洞宗ではあまり経典類を重要視しないと思われるかもしれないが、実際には、日課経典として『般若経』『法華経』『遺経』ほか陀羅尼まで、大乗仏教の経典が広く読誦され、道元禅師の『正法眼蔵』、それをもとに編纂された『修証義』、そして瑩山禅師の『伝光録』などを「宗典」と呼んでいる。また「提唱」といって、祖師の語録や古則などから宗旨を提起し、講義することが行われている。

曹洞宗で用いられている経典・宗典・祖師の語録

A　般若経系
- 摩訶般若波羅蜜多心経（般若心経）

＊金剛般若波羅蜜経（金剛経）

B　法華経系
- 妙法蓮華経観世音菩薩普門品（観音経）
- 妙法蓮華経如来寿量品

＊妙法蓮華経如来神力品

C　仏陀直説経

※仏垂般涅槃略説教誡経（遺経）

D　その他の大乗経典
- 舎利礼文

E　陀羅尼系
- 大悲心陀羅尼（大悲呪）
- 消災妙吉祥陀羅尼（消災呪）
- 甘露門

F　祖師の語録
- 参同契
- 宝鏡三昧
- 修証義

G　その他の偈文
- 開経偈
- 懺悔文
- 三帰礼文
- 四弘誓願文　など

＊　最近はあまりとなえられない

※　特別なときにとなえられる

『正法眼蔵』の開版本
大本山永平寺蔵
1802(享和2)年の道元禅師550回忌を記念し、版木570枚余全20巻として上梓されたもの

●道元禅師の著作

道元禅師はその教えを膨大な著書に残され、そのおかげで曹洞禅の教理・思想が完成したといえる。

おもな著書は以下のとおり。

『正法眼蔵』九五巻
仮名による仏法の解説書。道元禅師の主著で、もっとも重要な宗典とされる。一二三三(天福元)年の興聖寺創建当初から、永平寺に移り、示寂される一二五三(建長五)年まで二〇年以上かけた大作である。明治時代に再編集され、『修証義』として簡潔にまとめられた。

『正法眼蔵三百則』
禅問答などを集め、漢文で書かれた『正法眼蔵』の下書きとされる。

『永平大清規』六巻
修行の規律を説いたもの。内容は、典座教訓(台所の心得)・対大己法(先輩僧への礼儀)・弁道法(僧堂での生活作法)・知事清規(役職者の心得)・赴粥飯法(食事・給仕作法)・衆寮箴規(雲水の生活態度)。漢文。

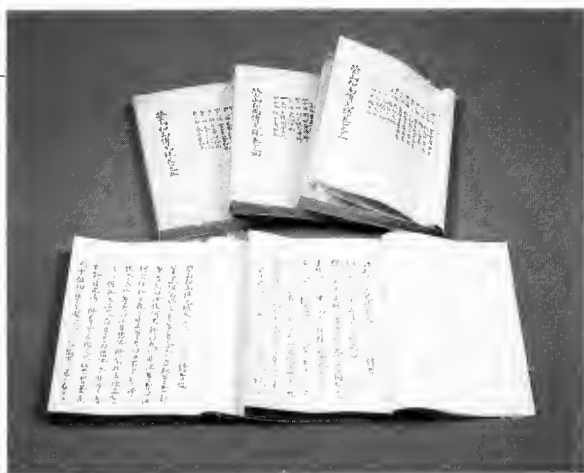
『学道用心集』一巻
修行者の心がまえを一〇章に分けて説いたもの。漢文。

『普勧坐禅儀』一巻
宋より戻った道元禅師が最初に坐禅の要点と仕方を説いたもの。格調高い四六駢儷体の漢文で書かれている。

『道元和尚広録』一〇巻
道元禅師の漢文による法語を集めたもの。別名「永平広録」。

『傘松道詠』
道元禅師の和歌集。

『宝慶記』一巻
天童山景徳寺で如浄禅師に参禅した二年間の師との対話の記録。漢文。

『正法眼蔵随聞記』
興聖寺時代に、懐奘禅師が聞き書きしたもの。道元禅師の直接的な著書ではないが、禅師の人生論や、社会とのかかわり方などが語られている。

『伝光録』　大本山總持寺蔵
原本は喪失。1767(明和4)年の写本

そのほか、戒法関係などの著書が多数ある。

●瑩山禅師の著作

瑩山禅師の著書は、道元禅師ほど多くなく、あまり注目されてこなかったが、道元禅師の教えを理解するためになくてはならないものであり、最近ではよく読まれている。

おもな著書は以下のとおり。

『伝光録』五巻
お釈迦さまの第一の弟子摩訶迦葉尊者以下、達磨大師を経て、道元禅師、懐奘禅師までの一仏五二祖のさとりのいきさつや内容を講義したもの。大乗寺で一三〇〇(正安二)年一月から五三回にわたって行った説法を門下が漢文と仮名で筆録した。道元禅師の『正法眼蔵』とともに、二大宗典とされている。

『坐禅用心記』一巻
道元禅師の『普勧坐禅儀』を解説したもの。漢文。

『瑩山和尚清規』二巻
永光寺における禅道場の行事規定を定めたもの。これがのちの禅寺の行事の手本となった。漢文。

『三根坐禅説』一巻
坐禅する人の心の能力を上・中・下の三根に分けて指導する書。漢文。

『信心銘拈提』一巻
中国禅宗三祖僧璨禅師の著書『信心銘』を解説したもの。漢文。

『十種勅問』一巻
後醍醐天皇の禅宗についての一〇の質問に答えたもの。その結果、總持寺は「日本曹洞賜紫出世之道場」の綸旨をいただき、大本山として位置づけられたと伝えられる。漢文。

『秘密正法眼蔵』一巻
一〇の禅問答を注釈したもの。

『洞谷記』一巻
漢文で書かれた永光寺住職中の記録。

『瑩山和尚語録』一巻
瑩山禅師の法語集。漢文。

2 おつとめで拝読されるお経

曹洞宗で日常用いられる「お経」は、次のように分けられる。

●**原始経典**　お釈迦さまの説法を弟子たちが記録したもの

●**大乗経典**　お釈迦さまの教えをまとめ再編集したもの

●**陀羅尼**　祈りの言葉としてインドの言葉のまま再編集されたもの

●**法語**　中国や日本の祖師方の語録

●**清規**　修行のために学習するもの。清規とは、禅寺の生活規律をいう

このうち、儀式で読誦されるのは『般若心経』『観音経』などの大乗経典、『大悲呪』などの各種陀羅尼、『修証義』などの祖師の語録・法語である。

お経を読めば、諸仏諸菩薩がいろいろな姿・形にあらわれて、世のなかを救い導いてくださっていることを知ることができる。また、お経は亡き人の魂を慰め、遺族の心のもち方を示し、一句一偈によりよく生きる祈りがこめられている。お経の意味をわかってとなえたいと思うのは結構なことだが、わからなくても、その功徳は大きい。

お経はお釈迦さまのさとりの境地を説明したものであるから、本来なら坐禅を行い、同じ境地にいたって幸せをつかむことが大切だ。それは簡単ではないが、坐禅の立場でお経を読むことはできる。お経の文字や言葉にとらわれず、かたよらず、心で読み、体で読むことだ。

開経偈

お経を開くにあたっての祈りの言葉

人間にとって、お金や人間関係は生きがいであり、大切なものである。しかし、それゆえに苦しむことがある。人が生きていることの本質について真実を示し、現実の苦しみを超えた〈空〉の心を説いているのが仏の言葉だ。苦しみ・愚かさに気づいたら、さとりは足元にある。現実に目を奪われていたら、そのときこそ「百千万劫難遭遇」なのだ。

開経偈

【原文】

無上甚深微妙法
百千万劫難遭遇
我今見聞得受持
願解如来真実義

【読み下し文】

無上甚深微妙の法は、
百千万劫にも遭い遇うこと難し、
我れ今見聞し受持することを得たり、
願わくは如来真実の義を解せん。

【現代語意訳】

比べるものもなく深くて艶やかで素敵な仏陀の真実は、百千万の長い時間をかけても出会うことは困難です。
私はいま、それを見聞きしていただくことができました。
願うことは、仏陀如来の真実の心を理解できますように。

懺悔文

謙虚に愚かさを照らす

仏教の目的は苦しみからの解放だ。苦しみは、現実が意思に逆らうために生じる。意思が欲望の自我を中心にして行動し、それが習慣になり、潜在意識になって汚れた自我が輪廻・増幅している。それが〈三毒〉〈三業〉のしくみだ。それに気づくことが問題解決の出発点である。その気づきが自覚であり、仏の心に照らされてこそ、その智慧は働きだす。

懺悔文

【原文】

我昔所造諸悪業
皆由無始貪瞋癡
従身口意之所生
一切我今皆懺悔

【読み下し文】

我れ昔より造る所の諸の悪業は、
皆な無始の貪・瞋・癡に由る、
身・口・意従り生ずる所なり、
一切、我れ今皆な懺悔したてまつる。

【現代語意訳】

私が、過去に行ったあらゆる汚れた行いは、すべて、はじめもわからない深い貪欲、怒り、愚かさ[の三毒]によります。それは、体の行い、口の行い、心の行い[の三業]から生起したものです。すべてを、私は、いま仏に照らされて悔い改めます。

三帰礼文

三宝をよりどころとして礼拝する言葉

仏・法・僧を「三宝（さんぼう）」という。この三つがそろうことが仏教の基本である。「三帰（さんき）」とは、三宝に帰依（きえ）することを意味している。「帰依」とは、よりどころにするという意味だ。逆にいえば、煩悩（ぼんのう）や欲望を物差しにしないということである。

三宝帰依は、世界中の仏教徒の共通で基本の儀礼である。ただし、その場合は、インドのお経の言葉であるパーリ語で「Buddham（ブッダン） Saranam（サラナン） Gac-cha-mi（ガッチャミー） Dhammam（ダンマン） Saranam（サラナン） Gac-cha-mi（ガッチャミー） Sangham（サンガン） Saranam（サラナン） Gac-cha-mi（ガッチャミー）」ととなえる。

三帰礼文

［原文］

自帰依仏（じきえぶつ）
当願衆生（とうがんしゅじょう）
体解大道（たいげだいどう）

［読み下し文］

自（みずか）ら仏（ぶつ）に帰依（きえ）したてまつる。
当（まさ）に願（ねが）わくは衆生（しゅじょう）とともに、
大道（だいどう）を体解（たいげ）して、

［現代語意訳］

私は、自分の意志で、仏を信じ、よりどころとします。
祈ることは、人々と手をとりあって、
大いなる仏の道を体得して、

発無上意（ほつむじょうい）
自帰依法（じきえほう）
当願衆生（とうがんしゅじょう）
深入経蔵（じんにゅうきょうぞう）
智慧如海（ちえにょかい）
自帰依僧（じきえそう）
当願衆生（とうがんしゅじょう）
統理大衆（とうりだいしゅう）
一切無礙（いっさいむげ）

無上意を発さん。
自ら法に帰依したてまつる。
当に願わくは衆生とともに、
深く経蔵に入りて、
智慧海の如くならん。
自ら僧に帰依したてまつる。
当に願わくは衆生とともに、
大衆を統理して、
一切無礙ならん。

世間の価値を照らす世界を求める心を起こしますように。
私は、自分の意志で、仏の真実の教え(法)を信じ、よりどころとします。
祈ることは、人々と手をとりあって、
深く経典を学んで、
さとりの智慧が海のように豊かになりますように。
私は、自分の意志で、信心の仲間(僧伽)を信じ、よりどころとします。
祈ることは、人々と手をとりあって、
人々が争わない和合の理に統まって、
煩悩・憎しみに妨げられない自由な解脱の境地にいたりますように。

三帰依文（三帰戒文）

三宝を敬い、よりどころとする誓い

三宝帰依は「三宝唱名」ともいわれ、原典でも三回繰り返すようになっている。

しかし、同じ言葉を三回となえるだけでは、意味と心の深まりが明確にならないから、このように意味を付加して、心の深まりや決意の確かめをはっきりした言葉にしていったのであろう。

これが『三帰依文』または『三帰戒文』と呼ばれるものである。

「南無」というのは、インドの言葉で、帰依することを意味している。したがって、「南無帰依」は言葉がだぶっており、それによって意味をいっそう強めている。

三帰依文（三帰戒文）

【原文】

南無帰依仏

南無帰依法

【読み下し文】

仏に南無し帰依したてまつる。

法に南無し帰依したてまつる。

【現代語意訳】

仏に帰依し、よりどころとします。

仏の教えの真理（法）に帰依し、よりどころとします。

南無帰依僧
帰依仏無上尊
帰依法離塵尊
帰依僧和合尊
帰依仏竟
帰依法竟
帰依僧竟

僧に南無し帰依したてまつる。
仏なる無上尊に帰依したてまつる。
法なる離塵尊に帰依したてまつる。
僧なる和合尊に帰依したてまつる。
仏に帰依し竟りぬ。
法に帰依し竟りぬ。
僧に帰依し竟りぬ。

信心の仲間(僧伽)に帰依し、よりどころとします。
仏は世間の価値を超えた尊さの徳をもつから帰依します。
仏の教えの真理は煩悩の塵を離れる徳をもつから帰依します。
信心の仲間は争わない和合の徳をもつから帰依します。
確かに仏に帰依し終わりました。
確かに仏の教えの真理に帰依し終わりました。
確かに信心の仲間に帰依し終わりました。

三尊礼文

一仏両祖を礼拝する言葉

『三尊礼文』は、曹洞宗ならではの大切な経文である。曹洞宗の本尊は、仏教を開いたお釈迦さまと、中国宋時代の曹洞禅を日本に伝えて教えを確立された道元禅師と、その教えをひろめる土台をつくった瑩山禅師の一仏両祖である。この三尊を礼拝するということは、仏や祖師の大慈悲の光明で私を包んでくださいという祈りでもある。

お釈迦さまのことを「釈迦牟尼仏」というのは、釈迦族の聖者(牟尼)であり、ゴータマ家の仏陀(覚者)であり、世間で最も貴いお方(世尊)であり、真実のさとり(真如・真理)からやってきたお方(如来)を意味しており、これらすべてをあらわす呼び名である。

三尊礼文

【原文】

南無大恩教主本師
釈迦牟尼仏

【読み下し文】

大恩教主本師釈迦牟尼仏に南無し帰依します。

【現代語意訳】

大恩ある教え主であられ、私の本師であるところの、釈迦牟尼仏を礼拝いたします。

三尊礼文

南無高祖承陽大師
南無太祖常済大師
南無大慈大悲哀愍
摂受
生生世世値遇頂戴

高祖承陽大師に南無し帰依します。
太祖常済大師に南無し帰依します。
私の南無帰依を大慈心・大悲心で哀愍し摂受したまえ。
生々世々、値い遇いたてまつり頂戴いたします。

わが曹洞宗の高祖たる、承陽大師であられる道元禅師を礼拝いたします。
わが曹洞宗の太祖たる、常済大師であられる瑩山禅師を礼拝いたします。
私が南無し帰依する礼拝を、一仏両祖の大慈悲心で哀れみ摂取してください。
生まれ変わっても、どこに生きていようとても、必ず仏にめぐり逢い、頂戴いたします。

般若心経

大いなる叡智によって安らぎの岸にいたる

一般に最も親しまれている『般若心経』は『摩訶般若波羅蜜多心経』で、唐の玄奘三蔵(六〇〇〜六六四年)の訳とされている。

玄奘三蔵は一八年かかってインドで仏教を研究した人である。その旅行記が『大唐西域記』というもので、世界三大旅行記の第一に数えられている。これがのちにフィクションの『西遊記』に発展した。

『般若心経』は、玄奘三蔵訳のほかに、鳩摩羅什三蔵訳など、全部で八種類ある。なかでもこの玄奘三蔵訳は、序分や流通分など不要なものをすべて省略した簡潔なものとなっている。これは『大般若経』から抄出されたと考えられている。

『般若心経』の内容は、お釈迦さま(相・姿の仏)がいて、観音さま(用・出会いの働きの仏)がいて、〈空〉の智慧(体・さとりの本体)を実証していて、人々の代表としての質問者の舎利弗がいるという関係になっている。

『般若心経』にとりあげられている〈五蘊〉〈六根〉〈十二因縁〉〈四諦〉などはすべてお釈迦さまの教義の基本をなすもので、それをとりあげて〈空〉として説くのである。したがって『般若心経』を学ぶことは、仏教の基本をきちんと学ぶことになる。

曹洞宗では『般若心経』を本尊やその他の仏・菩薩の供養に読誦する一方、祈祷の際にも読誦する。

般若心経

［原文］

摩訶般若波羅蜜多心経

観自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。舎利子。色不異空。空不異色。色即是空。

［読み下し文］

摩訶般若波羅蜜多心経

観自在菩薩は
深く般若波羅蜜多を
行じたまいし時、
五蘊は皆な空なりと
照見したまいて、
一切の苦厄を
度したまえり。

舎利子よ、
色は空に異ならず。
空は色に異ならず。
色は即ち是れ空。
空は即ち是れ色。
受も想も行も識も

［現代語意訳］

大いなる叡智によって安らぎの岸にいたる心要の教え

一、安らぎへの願いを限りなく

［あるとき、お釈迦さまは、深く坐禅に入っておられました。その席でまた、観音さまも深い坐禅の安らぎに入っておられました］（注：この部分はチベットのお経にある）心を観察することが自由自在で物事にとらわれない観音さまは、安らぎにいたる清らかな智慧を深く静かに働かせているとき、命と心の〈縁起〉は、五蘊（注1）の調和であって、固定性はないし、こだわりようがないと見きわめて、あらゆる苦しみ（注2）の人々を救われました。

二、大いなる智慧の内容

●五蘊の〈空〉

舎利弗よ、［この世において］肉体（色）は〈縁起〉であって固定性はなく、〈縁起〉で固定性がないという真理は肉体や物事となって現れています。つまり、肉体という現象がそのまま〈縁起〉で固定性がないという真理を生きている

空即是色。受想行識。亦復如是。
舎利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不浄。不増不減。
是故空中。無色無受想行識。
無眼耳鼻舌身意。無色声香

亦た復た是の如し。

舎利子よ、是の諸法は
空相にして、
生ぜず、滅せず。
垢つかず、浄からず。
増さず、減らず。

是の故に、空の中には
色も無く、
受も想も行も識も無く、
眼も耳も鼻も
舌も身も意も無く、
色も声も香も
味も触も法も無く、
眼界も無く、乃至

のです。感受能力(受)も、記憶の能力(想)も、欲求と判断の能力(行)も、自我と自己主張(識)も、みな〈空〉で固定性はなく、その真理が意識活動となって現れています。
[だからそこを大切に生きるのです]

●〈空〉という真理の特性

舎利弗よ、もろもろの存在として現れている清らかな真理は〈縁起〉であり、こだわりようがないという特質をもっています。それは、現象には生滅があるが、〈空〉という真理は生滅を超えて現象を生起せしめています。現象には垢浄があるが、〈空〉という真理は垢浄を超えて現象を生起せしめています。現象には増減があるが、〈空〉という真理は増減を超えて現象を生起せしめています。

●意識と感覚と環境の〈空〉

それゆえ、〈縁起〉にしてこだわりようがない真理のなかでは、存在や肉体(色)も固定性はなく、感受能力(受)も、記憶の能力(想)も、欲求と判断の能力(行)も、自我と自己主張(識)も固定性はなく、①眼の能力も②耳の能力も③鼻の能力も④舌の能力⑤身体能力も⑥意識能力も(〈六根〉という)固定性はなく、①色境も②声境も③香境も④味境も⑤触境も⑥法境(意味世界)も(〈六境〉という)固定性はなく、眼によってつくられた世界(①眼界)も、また「②耳界も③鼻界も④舌界も⑤身界も」、⑥意識界も(〈六識〉

味触法。無眼界乃至無意識界。
無無明亦無無明尽。乃至無老死。亦無老死尽。
無苦集滅道。
無智亦無得。
以無所得故。
菩提薩埵。依

意識界も無し。
無明も無く、
亦た無明の
尽きることも無し。
乃至
老も死も無く、
亦た老と死の
尽きることも無し。
苦も集も滅も
道も無し。
智も無く、亦た
得も無し。
得る所無きを以ての
故に。
菩提薩埵は
般若波羅蜜多に依るが

という）固定性はないのです。

●自我のしくみとその〈空〉

［お釈迦さまは］真実に対する根源的な愚かさ（①無明）があるというが、それも固定性はなく、こだわりようがないものなのです。［固定性がない以上、生きている限り、その愚かさがなくなることもないから、そこを大切に修行しつづけるのです。無明によって染まり習慣づけられた心の癖があり（②行）、無明と行の色眼鏡で働く自意識があり（③識）、環境や肉体からの束縛があり（④色）、眼・耳・鼻・舌・身・意という〈六根〉の感覚が入る窓があり（⑤六入）、無明・行・識によって、色（外界）と六入が接触する縁が働き（⑥触）、以上の総合によって、自我中心に感受する働きがあり（⑦受）、それによって、愛欲が生起し（⑧愛）、それによって、こだわりが生起し（⑨取）、それによって、自我の自覚が成りたち（⑩有）、それによって、迷いの生きがいが成りたちます（⑪生）。それらはいずれも固定性がなく、縁がむやみに働いて、生きている限り」それ相応の老いや死（⑫老死）の苦労もあるが、その苦労も固定性はなく、こだわりようがないのです。固定性がない以上、老いや死の生きる苦労もなくなることはないから、よき生き方をめざして、そこを大切に〈空〉で生きるのです。

（注：①〜⑫を〈十二因縁〉という）

般若波羅蜜多
故。心無罣礙。
無罣礙故。無
有恐怖。遠離
一切顛倒夢想。
究竟涅槃。三
世諸仏。依般
若波羅蜜多故。
得阿耨多羅三
藐三菩提。
故知般若波羅

故に、
心に罣礙無し。
罣礙無きが故に、
恐怖あること無く、
一切の顛倒夢想を
遠離して、
涅槃を究竟す。
三世諸仏も
般若波羅蜜多に依るが
故に、
阿耨多羅三藐三菩提を
得たまえり。

故に知るべし。
般若波羅蜜多は、

●苦からの解放とその〈空〉

人生は思うようにならないが、それも固定性はなく、こだわりようがないのです(①苦諦)。苦しみの原因は煩悩ですが、それも固定性はなく、こだわりようがないのです(②集諦)。煩悩の炎が消滅した涅槃の静けさこそ人を救いますが、それも固定性はなく、こだわれません(③滅諦)。涅槃の静かな心にいたる八正道(注3)を修行すべきですが、それもこだわったらいけません(④道諦)。

(注:①~④を〈四諦〉という)

●とらわれなき心の〈空〉

〈空〉をさとる智慧が働かねばならないが、それも固定性がなく、こだわりようがないのです。また、さとりという在り方も固定性はなく、こだわれません。なぜならさとりとは、こだわらない自由な境地だからです。

三、とらわれなき心の完成

さとりを求める人々(菩提薩埵)は、とらわれなき智慧(般若波羅蜜多)をよりどころにするから、心に自我意識へのこだわりがありません。心に束縛がないから恐怖心と不安がありません。すべての真理に対するさまざまな空想観念を離れて、静かなさとりを完成しているのです。過去・現在・未来のすべての仏方も、とらわれなき智慧をよりどこ

蜜多。是大神呪是大明呪。是無上呪。是無等等呪。能除一切苦。真実不虚。
故説般若波羅蜜多呪。即説呪曰。
羯諦。羯諦。
波羅羯諦。波

是れ大神呪なり。
是れ大明呪なり。
是れ無上呪なり。
是れ無等等呪なり。
能く一切の苦を除き、
真実にして
虚しからず。
故に般若波羅蜜多の
呪を説く。
すなわち呪を説いて
曰く。
羯諦羯諦。
波羅羯諦。
波羅僧羯諦。
菩提薩婆訶。

ろにしているから、このうえなきさとりの世界（阿耨多羅三藐三菩提）にお入りになりました。

四、とらわれなき智慧を心にとどめたたえよう

それゆえに知るべきです。とらわれなき智慧は、それは偉大な神通力をもった祈りの言葉です。それは大いなる智慧の真言葉です。それはこのうえなき真実の言葉です。それは他の何者にも比べられない願いの言葉です。必ずすべての苦悩・迷いをとりのぞく、真実で偽りのない世界です。

五、真実の言葉を念じつづけよう

ゆえに、とらわれなき智慧にいたる祈りの言葉を示しましょう。その祈りの言葉は次のようにいわれます。

「行きましょう。行きましょう。とらわれなき世界へ。素晴しいところへ、ひとり残らず。さとりよ、万歳」

羅僧羯諦。菩提薩婆訶。

般若心経

般若心経

とらわれなき智慧の心の経を終わる

注1）五蘊　色・受・想・行・識の五つの条件。①**色**…肉体・物質。②**受**…感受能力。③**想**…記憶と記憶に照合して物事を判定する能力。④**行**…損か得か、危険か安全か、好きか嫌いかなどの価値を判断する能力。⑤**識**…自分の意見、どう行動するかなどの自意識の能力。

これらの調和によって、人間の存在（命と心）が生起している。〝私〟という思いは、これら五つの条件の調和（縁起仮和合）であって、実体や固定性はないということがわかったら、自我や物事にこだわらないでいられるという智慧を「〈空〉の智慧」という。

注2）苦　基本的には「四苦八苦」といわれる。①**生苦**…生まれ、生きていることは自分の意志に逆らうことから生じる苦しみ。②**病苦**…病むことは多くの苦しみを招く。③**老苦**…老いは多くの苦しみを招く。④**死苦**…死は自分の意志に逆らい、多くの苦しみを招く。（以上①〜④を〈四苦〉という）⑤**愛別離苦**…愛する人と別れねばならない苦しみ。⑥**怨憎会苦**…嫌な人とも一緒にいなければならない苦しみ。⑦**求不得苦**…欲しいものが得られない、思うようにならない苦しみ。⑧**五蘊盛苦**…心と肉体が盛んなために心が落ち着かずさまざまな苦を招く。（以上①〜⑧を〈八苦〉という）

注3）八正道　〈空〉の智慧を得る八つの正しい道のこと。①**正見**…こだわりなき物の見方。②**正思**…こだわりなき心の働き。③**正語**…こだわりなき言葉の生活。④**正業**…こだわりなき体の行い。⑤**正命**…正しい生活の仕方。⑥**正精進**…正しくこだわりなき努力の持続。⑦**正念**…正しくこだわりなき世界を忘れない。⑧**正定**…偏らない、こだわりなき落ち着き（禅定）、涅槃・解脱に安住する。

本尊上供回向文

本尊に感謝し、さとりを祈る

曹洞宗の本尊回向は、一仏両祖への回向である。内容は、さとりをたたえ、その徳に感謝し、その徳をすべてに手向けるものだ。そのついでに有縁の平安を祈る。最後に「略三宝」の偈文をとなえ、三拝をする。

本尊上供回向文

【原文】

上来、摩訶般若波羅蜜多心経を諷誦する功徳は、大恩教主本師釈迦牟尼仏、高祖承陽大師、太祖常済大師に供養し奉り、無上仏果菩提を荘厳す。

【現代語意訳】

上のように、『摩訶般若波羅蜜多心経』を読誦したところの功徳は、大恩教主であり、本師である、釈迦牟尼仏と、高祖承陽大師（道元禅師）と、太祖常済大師（瑩山禅師）に供養いたします。そして、このうえなきさとりの徳（仏果菩提）を、さらにお荘厳り申し上げます。

心をこめて願うことは、父母・衆生・国土・三宝の四恩などのすべてに報謝し、欲界（心身の欲望世界）・色界（物質的欲望の世界）・

伏して願わくは四恩総て報じ、
三有斉しく資け、法界の有情と、
同じく種智を円かにせんことを。
冀う所は、家門繁栄、子孫長久、
災障消除、諸縁吉祥ならんことを。

十方[注1]三世[注2]一切仏
諸尊菩薩摩訶薩
摩訶般若波羅蜜

[略三宝]

無色界(精神的欲望の世界)という迷い(三有)の生きものたちを平等に助け、全世界(法界)のあらゆる生きもの(有情)は、みな平等にさとりの智慧(種智)を円満に授かりますように祈ります。

さらに願うことは、家門は繁栄し、子孫は長く久しく、災難を消除し、もろもろのご縁はめでたくなりますように祈ります。
(注：この部分は省略してもよい)

あらゆる空間・時間にわたる、いっさいの仏よ(仏)。
諸尊と菩薩大士よ(僧)。
大いなる般若波羅蜜の智慧よ(法)。

注1) 十方 東・西・南・北の四方、東南・西南・東北・西北の四維、上・下の全空間。
注2) 三世 過去・現在・未来の全時間。

四弘誓願文

大乗仏教徒の誓い

「四つの弘い誓い」というのは、自分のさとりだけを求めるのでなく、人々とともに救われたいという誓いだからである。人のことを考えるのが、大乗仏教の特徴だ。したがって、日本の仏教宗派は必ず『四弘誓願文』をとなえる。ただ、宗派によって文言の一部を変えたりしている。

四弘誓願文

【原文】

衆生無辺誓願度
煩悩無尽誓願断
法門無量誓願学
仏道無上誓願成

【読み下し文】

衆生は無辺なれども誓って度せんことを願いたてまつる。
煩悩は無尽なれども誓って断ぜんことを願いたてまつる。
法門は無量なれども誓って学ばんことを願いたてまつる。
仏道は無上なれども誓って成ぜんことを願いたてまつる。

【現代語意訳】

迷いをもつ人々は限りなく多いが、必ずさとりに救うことを誓い、念願いたします。煩悩は尽きないが、必ず根源を断ちきることを誓い、念願いたします。教えの門ははかり知れないほど多いが、必ず学ぶことを誓い、念願いたします。仏の教えた生き方の道はこのうえなく清らかだが、必ず成就することを誓い、念願いたします。

大悲心陀羅尼（大悲呪）

人々のために観音さまに祈る

『大悲心陀羅尼』は、正式には『千手千眼観世音菩薩広大円満無礙大悲心陀羅尼』といい、略して『大悲呪』ともいわれる。七世紀後半に伽梵達磨が訳したものである。

千手千眼をもつ観世音菩薩（観音さま）の大慈悲心をあらわした陀羅尼であり、梵語の呪文をそのまま漢字で音写したものであるため、経文を読んでもその意味を理解することはまったくできない。

このお経の説かれる舞台は、観音さまのいる補陀洛山の道場だ。そして、この陀羅尼は、観音さまが「もろもろの衆生に安楽を得せしめんがためのゆえに」と述べて千手千眼とともに授かったもので、除病・延寿・富饒を得、重罪滅除・離難・功徳増長・善根成就・離怖畏・随願満足などを祈るものであるといわれる。禅宗では『般若心経』とともに、よく親しまれているお経である。

大悲心陀羅尼（大悲呪）

【原文】

南無喝囉怛那。哆囉夜耶。南無阿唎耶。婆（注1）

【現代語意訳】

帰依したてまつる、仏・法・僧の三つの宝に。帰依したてまつる、聖なる観世音菩薩（婆盧羯帝爍盋囉・注1）に。

盧羯帝爍盋囉耶。菩提薩哆婆耶。摩訶薩哆婆耶。摩訶迦嚧尼迦耶。唵。薩皤囉罰曳数怛那怛写。南無悉吉嘌埵伊蒙。阿唎耶。婆盧吉帝。室仏囉。楞駄婆。南無那囉。謹墀醯唎。摩訶皤哆。沙咩薩婆。阿他豆輸朋。阿逝孕。薩婆薩哆。那摩婆伽。摩罰特豆。怛姪他。唵。阿婆盧醯。盧迦帝。迦羅帝。夷醯唎摩訶。菩提薩埵。薩婆薩婆。摩囉摩囉。摩醯摩醯。唎駄孕倶盧倶盧。羯蒙度盧度盧。罰闍耶帝。摩訶罰闍耶帝。陀囉陀囉。地唎尼。室仏囉耶。遮囉遮囉。麽麽罰摩囉。穆帝隷。伊醯伊醯。室那室那。阿囉嘇仏囉舎利。罰沙罰嘇。仏囉舎耶。呼盧呼盧。摩囉呼盧呼盧。醯唎娑囉娑囉。悉唎悉唎。蘇嚧蘇嚧。菩提夜。菩提夜。菩駄夜菩駄夜。弥帝唎夜。那囉謹墀。地唎瑟尼那。婆夜摩

偉大なる慈悲心をもてるものに。
おお（唵・注2）、いっさいの怖畏において庇護者よ。かの観世音菩薩に帰依したのちに、この聖なる観自在菩薩の威神力をもつ真言に帰依したてまつる。
「青頸の尊」（謹墀・注3）と呼ばれる真実の言葉をとなえよう。
この真言は、いっさいのよきことを成就せしめ、打ち勝ちがたい悪鬼・鬼神の迷いの生存を浄化する。
その真言とはすなわち、
「おお、光明よ、世間を超越したものよ。
ああ太陽よ、偉大なる菩薩よ、大悲者よ。
憶念せよ、憶念せよ。真言をとなえよ、となえよ。
慈悲の業を保持せよ、保持せよ。
勝利者よ、偉大なる勝利者よ。保持せよ、保持せよ。
最勝なる大地の主よ。行動せよ、行動せよ。
汚れなきものよ。来たれ、来たれ。
運びされ、運びされ、汚れを。
運びされ、運びされ、太陽よ。
進めよ、進めよ。さらに進めよ、もっと進めよ。
さとりたまえ、さとりたまえ。
さとらせたまえ、さとらせたまえ。
慈悲深きものよ、青頸の尊よ。

那。娑婆訶。悉陀夜。娑婆訶。摩訶悉陀夜。娑婆訶。悉陀喩芸。室皤囉耶。娑婆訶。那囉謹墀。娑婆訶。摩囉那囉娑婆訶。悉囉僧阿穆佉耶。娑婆訶。娑婆摩訶悉陀夜。娑婆訶。者吉囉阿悉陀夜。娑婆訶。波哆摩羯悉哆夜。娑婆訶。那羅謹墀皤伽羅耶。娑婆訶。摩婆利勝羯羅耶娑婆訶。

南無喝囉怛那哆囉耶夜。南無阿利耶。婆盧吉帝。爍皤囉夜。娑婆訶。悉殿都漫多囉。跋陀耶。娑婆訶。

その姿を見たいと願う人の前に現れ、
成就せる者よ、めでたし(娑婆訶・注4)。
偉大なる者よ、めでたし。
誓願を成就したヨーガの自在なる者よ、めでたし。
青頸の尊よ、めでたし、めでたし。
獅子の顔をもつ者よ、めでたし。
いっさいの大成就者よ、めでたし。
法輪(円輪の武器)で戦う者よ、めでたし。
虎の皮を着るものよ、めでたし」。

帰依したてまつる、仏・法・僧の三つの宝に。
帰依したてまつる、聖なる観世音菩薩に。めでたし。
すべてを成就すべし。
真言よ、めでたし。

注1)婆盧羯(吉)帝爍盍囉 観音菩薩。観世音菩薩、観自在菩薩ともいわれる。

注2)唵 原語はオーン。陀羅尼や真言の冒頭につく神聖な声音。

注3)謹墀 原語はハリ。青黒い首をもったもの。孔雀。インド神話のシバ神、あるいはヴィシュヌ神の異名のひとつ。シバ神は、左は猪の顔、右は獅子の顔をもち、虎の皮を身にまとっている。ヴィシュヌ神は、円輪の武器をもっている。ここでは「太陽」にたとえているが、「獅子王」と訳されることもある。また「大地の主」とは、千眼をもつとされるインドラ神をあらわす。このように、ヒンドゥ教的色彩が色濃く見られる。

注4)娑婆訶 原語はスヴァーハー。祈願成就を祈って陀羅尼や真言の最後にとなえられる秘語。「幸いあれ」とも訳される。

普門品偈

いつでもどこでもだれでも、そこで真実に出会う

『普門品偈』は、鳩摩羅什三蔵（三五〇～四〇九年）訳の『法華経』二十八品（章）の第二十五章にあたる通称『観音経』くわしくは『妙法蓮華経観世音菩薩普門品』の偈文である。『法華経』は、方便真実——現実の欲望を縁とした手立てが即真実の働きであり、真実と出会う場だという。観世音菩薩は、阿弥陀仏の脇侍とされ、阿弥陀仏の慈悲を人間につなげる出会いの働きをあらわす。

「観世音」という名前には「あらゆる方角に顔を向けた」という意味がある。逆にいえば、「いつでもどこでもだれでも、そこで真実に出会う」という意味だ。それは、観音三十三応現身などによくあらわれている。

曹洞宗では、『観音経』を朝の勤行や先祖の回向にも祈祷にも読む。とくにその偈文は、美しい響きがあるため、『観音経偈』『世尊偈』と呼ばれ、親しまれている。

妙法蓮華経観世音菩薩普門品偈

【原文】

世尊妙相具（せーそんみょうそうぐー）

【読み下し文】

世尊は妙相を具えさせたまえり。

【現代語意訳】

［そのとき、飽くなき求道心をもつ無尽意菩薩は、歌をもって質問申し上げました］

我今重問彼
仏子何因縁
名為観世音
具足妙相尊
偈答無尽意
汝聴観音行
善応諸方所
弘誓深如海
歴劫不思議
侍多千億仏
発大清浄願

我れ今、重ねて彼を問いたてまつる。
仏子は何の因縁にて
名づけて観世音と為すや、と。
妙相を具足したまえる尊は
偈をもって無尽意に答えたもう。
「汝よ、観音の行の
善く諸の方所に応ずるを聴け。
弘誓の深きこと海の如く
劫を歴るとも思議しえざらん。
多、千億の仏に侍えて
大清浄の願を発せり。

【対句による二つの問い】

仏陀世尊よ、あなたは妙なるお姿をそなえておいでです。私はいま重ねて、かの観世音菩薩について質問いたします。観世音菩薩は、どのようなご縁で〝観世音〟という名前なのでしょうか、と。

【対句による二つの答え】

第一節　呼びかけおよび願いをたたえる

妙なるお姿をそなえたもう尊きお方仏陀は、歌をもって私無尽意にお答えくださいました。

「君よ、観音菩薩(観世音菩薩)の働きは、あらゆるところに応えて行くことをよく聞きたまえ。その偉大な誓願は、海のように深く、どんなに時間をかけても、人間の物差しでは計ることはできません。[なぜなら]千億もの多くの仏に仕えて[限りなき命の催しから湧きだした]汚れなき祈りを起こしているからです。

(注:「千億もの多くの仏に仕えて」というのは、誓願が無限の仏智・仏慈悲から起ることを象徴している)

我為汝略説
聞名及見身
心念不空過
能滅諸有苦
仮使興害意
推落大火坑
念彼観音力
火坑変成池
或漂流巨海
竜魚諸鬼難
念彼観音力

我れ汝が為に略して説かん。
名を聞き及び身を見て、
心に念じて空しく過さざれば
能く諸有苦を滅せん。
仮使、害う心を興して
大いなる火坑に推し落さんも
彼の観音の力を念ぜば
火坑は変じて池と成らん。
或いは巨海に漂流して
竜・魚・諸の鬼の難あらんに
彼の観音の力を念ぜば

第二節　具体的な二つの答え

一、「観世音」の名前のいわれ

私(仏陀)は、みなさんのために簡略に説明しましょう。「観世音」の名を聞き(口)、姿を見て(身)、心に思いつづけて(意)、忘れることがなければ、必ずすべての苦悩はしずまるでしょう。

①たとい、悪意を持って大きな火の穴に突き落とされても、かの観音菩薩の力を念じうるならば、火の穴は変わって池のようになるでしょう。[そのように道が開けるものなのです]

あるいは、大海原に漂流して竜や魚やさまざまな鬼の災難に出会っても、かの観音菩薩の力を念ずることができれば、大波も飲みこむことはできないでしょう。

普門品偈

波浪不能没
或在須弥峰
為人所推堕
念彼観音力
如日虚空住
或被悪人逐
堕落金剛山
念彼観音力
不能損一毛
或値怨賊繞
各執刀加害

波浪も没すること能わざらん。
或いは須弥の峰に在りて
人のために推し堕されんに
彼の観音の力を念ぜば
日の如くにして虚空に住らん。
或いは悪人に逐われて
金剛山より堕落せんに
彼の観音の力を念ぜば
一毛をも損すること能わざらん。
或いは怨賊の繞みて
各刀を執りて害を加うるに値わんに

---

②あるいは、世界の中心にある須弥山にいて、人に突き落とされても、かの観音菩薩の誓願力を念ずることができれば、太陽のように空中にとどまることができるでしょう。［恐怖心に縛られなければ道はあるのです］

あるいは、悪人に追われてダイヤモンドのように堅い岩山から落ちたとしても、かの観音菩薩の誓願力を念じうれば、毛筋ほども怪我をすることはないでしょう。［恐怖心も信心を傷つけられないのです］

③あるいは、敵や強盗にとりかこまれて、それぞれが刀を持って危害を加えようとしたときに、かの観音菩薩の誓願力を念ずることができれば、すべてはただちに慈悲の心を起こ

念彼観音力（ねんぴーかんのんりき）
咸即起慈心（げんそくきーじーしん）
或遭王難苦（わくそうおうなんくー）
臨刑欲寿終（りんぎょうよくじゅーしゅう）
念彼観音力（ねんぴーかんのんりき）
刀尋段段壊（とうじんだんだんえー）
或囚禁枷鎖（わくしゅうきんかーさー）
手足被杻械（しゅーそくひーちゅうかい）
念彼観音力（ねんぴーかんのんりき）
釈然得解脱（しゃくねんとくげーだつ）
呪詛諸毒薬（しゅーそーしょーどくやく）

彼の観音の力を念ぜば
咸く即ちに慈の心を起こさん。
或いは王難の苦に遭い
刑せらるるに臨みて寿終らんと欲せんに
彼の観音の力を念ぜば
刀は尋に段段に壊なん。
或いは枷鎖に囚え禁められ
手足に杻械を被らんに
彼の観音の力を念ぜば
釈然て解脱ることを得ん。
呪詛と諸の毒薬に

すでしょう。［憎しみも慈悲に変わります］

④あるいは、政治権力の迫害にあって処刑されるとき、まさに命を落とさんとするとき、かの観音菩薩の誓願力を念ずることができれば、刀はたちまち粉々に折れるでしょう。

あるいは、権力によって捕らえられ、鎖に縛られ、手枷・足枷をかけられたとしても、かの観音菩薩の誓願力を念ずることができれば、それらはほどけて解放されるでしょう。［憎しみに縛られなければ誤解や暴力は超えられます］

⑤呪いと毒薬で危害を加えられようとしても、かの観音菩薩の誓願力を念ずることができれ

所欲害身者
念彼観音力
還著於本人
或遇悪羅刹
毒竜諸鬼等
念彼観音力
時悉不敢害
若悪獣囲繞
利牙爪可怖
念彼観音力
疾走無辺方

身を害われんと欲られん者は
彼の観音の力を念ぜば
還って本の人に著きなん。
或いは悪しき羅刹・
毒竜・諸の鬼等に遇わんに
彼の観音の力を念ぜば
時に悉く敢えて害ざらん。
若し悪獣に囲繞せられて
利き牙爪の怖るべきにあわんに
彼の観音の力を念ぜば
疾く辺無き方に走らん。

ば、それらはかえって加害者自身についていくでしょう。

あるいは、恐ろしい鬼・毒竜・多くの幽霊などに出会っても、かの観音菩薩の誓願力を念ずることができれば、ただちにみな、故意に危害を加えることはないでしょう。［悪霊の怨念は〈空〉の心をつかまえられません］

⑥もしも、恐ろしい獣にとりかこまれて鋭利な爪や牙の恐怖に出会っても、かの観音菩薩の誓願力を念ずることができれば、それらは、たちどころに遠くへ走り去るでしょう。［無心は動物の恐怖心を和らげます］

蚖蛇及蝮蠍
気毒煙火燃
念彼観音力
尋声自回去
雲雷鼓掣電
降雹澍大雨
念彼観音力
応時得消散
衆生被困厄
無量苦逼身
観音妙智力

蚖・蛇及び蝮・蠍の
気毒の煙火の燃ゆるごとくならんに
彼の観音の力を念ぜば
声に尋いで自ら回り去らん。
雲りて雷鼓り掣電き
雹を降らし、大雨を澍がんに
彼の観音の力を念ぜば
応時に消し散らすことを得ん。
衆生、困厄を被りて、
無量の苦、身に逼らんに、
観音の妙なる智力は

蚖・蛇・蝮・蠍の毒気が火が燃えるように迫ってきても、かの観音菩薩の誓願力を念ずることができれば、その声にしたがって行ってしまうでしょう。

⑦雲に覆われ、雷が鳴り、稲妻が走り、霰が降り、大雨が降っても、かの観音菩薩の誓願力を念ずることができれば、ただちに雲散霧消することができるでしょう。「天災のとき、平常心が道を開くのです」

（①〜⑦を七難という）

人々よ、困難災難に遭ってさまざまな苦しみが迫ってきたとき、観音菩薩の不思議な智慧の力は必ず世間の苦しみを救ってくださるでしょう。

能救世間苦
具足神通力
広修智方便
十方諸国土
無刹不現身
種種諸悪趣
地獄鬼畜生
生老病死苦
以漸悉令滅
真観清浄観
広大智慧観

能く世間の苦を救わん。
神通力を具足し、
広く智の方便を修して
十方の諸の国土に
刹として身を現わさざること無けん。
種種の諸の悪趣と
地獄・鬼・畜生と
生老病死の苦も
以て漸く悉く滅せしめん。
真の観・清浄の観・
広大なる智慧の観・

二、観音菩薩はどこにでも現れる

人間の観念を超えた不思議な共鳴の力をそなえていて、広大な智慧の手立てをめぐらせて、東・西・南・北・東南・西南・東北・西北・上・下という十方の、あらゆる世界に、出会いの菩薩として姿を現わさないということはありません。

①体の働きでどこにも応ず

さまざまな多くの悪しき世界と、出口のない苦しみの世界(地獄)、欲求不満の世界(餓鬼)と、節度のない動物的世界(畜生)と、人生の不安に悩む人間世界など、どのような苦しみもことごとく消滅させてくれるでしょう。

②心の働きでだれにも応ず

真実の共鳴、無我なる共鳴、大いなるさとりの共鳴、悲しみ・痛みへの共鳴、慈しみの共鳴がいつでも働いています。だからいつでも

悲観及慈観（ひーかんぎゅうじーかん）
常願常瞻仰（じょうがんじょうせんごう）
無垢清浄光（むーくーしょうじょうこう）
慧日破諸闇（えーにちはーしょーあん）
能伏災風火（のうぶくさいふうかー）
普明照世間（ふーみょうしょうせーけん）
悲体戒雷震（ひーたいかいらいしん）
慈意妙大雲（じーいーみょうだいうん）
澍甘露法雨（じゅーかんろーほううー）
滅除煩悩燄（めつじょーぼんのうえん）
諍訟経官処（じょうしょうきょうかんしょー）

悲の観及び慈の観あり
常に願い常に瞻仰るべし。
無垢清浄の光ある
慧日は諸の闇を破り
能く災いの風と火を伏して
普く明かに世間を照らすなり。
悲の体たる戒は雷の震うがごとく
慈の意は妙なる大雲のごとし
甘露の法雨を澍ぎて
煩悩の燄を滅除す。
諍訟して官処を経へ

思いつづけ、あこがれつづけるべきです。

自我に汚される以前の無心・無我の命の光は、いつでもどこでも包んでいます。

智慧の太陽はあらゆる愚かさの闇を破り、必ず災いの現象たる風火を折伏して、広く明るく人間世界を照らしてくださいます。

③口の働きでだれにも応ず

痛みへの共鳴が働きだした姿たる慎みの生き方は、雷鳴が天地を揺るがすがごとく「命の底から響く言葉となり」、おもんぱからずにはいられない優しさは、炎天に素晴らしい雲のように安らぎをもたらし、命と心を育む教えの雨を注いで、愚かさの炎を滅ぼしてくれるのです。

裁判沙汰があって役所にいても、戦争があって戦地の恐ろしさのなかでも、あの観音菩薩

怖畏軍陣中
念彼観音力
衆怨悉退散
妙音観世音
梵音海潮音
勝彼世間音
是故須常念
念念勿生疑
観世音浄聖
於苦悩死厄
能為作依怙

軍陣の中に怖畏れんに
彼の観音の力を念ぜば
衆の怨は悉く退散せん。
妙なる音・世を観ずる音・
梵の音・海潮の音・
彼の世間に勝れたる音あり。
この故に須からく常に念ずべし。
念念に疑を生ずること勿れ
観世音の浄聖は
苦悩と死厄とに於て
能く為に依怙と作らん。

の誓願力を念ずることができたら、あらゆる敵・恨みごとはすべてみな、逃げていってしまうでしょう。

【信をすすめる対句の歌】

第一節　共鳴の不思議を明かし、つねに念ずることをすすめる

観音菩薩を念じ、観音菩薩が呼びかけるその声は不思議に心をしずめます。世間の悲しみに共鳴するところから出てくる声です。煩悩の汚れを超えた無心・無我の声です。海鳴りのようにすべてを包み許す声です。人間世界の欲望や損得を超えた声があるのです。このようなわけで、必ずいつでも念じるべきです。

第二節　共鳴の不思議を疑ってはならない

心・心に疑いを起こしてはなりません。観音菩薩という清浄な菩薩は、苦しみと死の恐怖とにおいて、必ずあなたにとってよりどころとなるでしょう。

具一切功徳
慈眼視衆生
福聚海無量
是故応頂礼
爾時。持地菩
薩。即従座起。
前白仏言。
世尊。若有衆
生。聞是観世
音菩薩品。自
在之業。普門

一切の功徳を具して
慈眼を以って衆生を視す。
福の聚れる海は無量なり
この故に応に頂礼すべし」と。
その時、持地菩薩は
即ち座より起ちて
前みて仏に白して言わく。
「世尊よ、若し衆生の、
この観世音菩薩品の
自在の業たる
普門示現の

第三節　たたえることをすすめる

観音菩薩は、あらゆる修行の成果をそなえて、慈しみのまなざしでもって迷える人々を見守っています。さとりの福分は海のように集まって無限です。それゆえに、まさに観音菩薩のおみ足をわが頭頂にいただくように礼拝すべきです」と仏陀世尊はいわれました。

【お経を聞く功徳】

第一節　持地菩薩が徳をたたえる

そのとき、さとりと迷いとの異次元の世界の橋渡しをする持地菩薩は、ただちに立ち上がって、前に進みでて仏陀世尊に申し上げました。

「仏陀世尊よ、もし苦しみの人々が、この「仏陀説法の『法華経』の」観世音菩薩の章に説く、なんのこだわりもなく自由に働き、いつでもどこでもだれの前にも現われる不思議な力を聞いて信じる者があれば、まさに知るべきです。この人の修行の成果は、決して少なくないでしょう」と。

示現。神通力者。当知是人。功徳不少。仏説是普門品時。衆中八万四千衆生。皆発無等等阿耨多羅三藐三菩提心。

神通力を聞く者あらば、
当に知るべし、この人の
功徳は少なからざることを」と。
仏、この普門品を説きたもう時、
衆中の八万四千の衆生は、
皆な無等等の
阿耨多羅三藐三菩提の
心を発せり。

第二節　このお経を聞いて利益を得る

仏陀世尊が、この観世音菩薩の不思議な働きを説いた章を話されたとき、集まっていた八万四〇〇〇人の人々はみな、比べるものなき、さとりを求める心を起こしたのでした。

コラム──観音菩薩──①

いつどこでもだれでも出会える

観音三十三応現身　東京国立博物館蔵

曹洞宗の両祖である道元禅師と瑩山禅師はともに『観音経』の信奉者であった。『観音経』は、日常のおつとめにおいても読誦されることの多いお経である。

『観音経』の主人公は「観世音菩薩」「観自在菩薩」ともいわれる観音さまである。〝観世音〟とは、あらゆる方角に顔を向け、苦しみ悩んでいる衆生の声を聞くという意味がある。〝観自在〟とは、「三十三応現身」といって、衆生の機に応じた姿となって現れて法を説き、自在に救済する、出会いの働きをもった仏さまであることを示している。

これが、古くから人々の篤い観音信仰の対象となっている「三十三観音」である。

また、観音霊場として三三カ所を定めて巡礼する信仰は、平安時代からあったとされる。現在も西国三三カ所をはじめ、坂東、秩父など各地

に観音霊場が残っており、多くの参詣者が訪れている。
観音さまは、いつでもどこでもだれにでも、救いの手をさしのべていてくださる。逆にいえば、私たちに「いまここで仏を見よ」「真実に出会え」と呼びかけているのである。

コラム 陀羅尼 2

仏さまの教えの〝記憶術〟

「陀羅尼」とは、梵語ダーラニーの音写語で、仏さまの教えの真髄として神秘的な力をもつ呪文のこと。漢語では「総持」「能持」と訳される。本来の意味は「保持すること」で、大乗仏教においては「仏さまの教えを記憶して忘れない能力」をいう。『大悲呪』や『消災呪』が陀羅尼であるが、ほかのお経と見くらべてわかるように、経文に読み仮名がついていても、何が書いてあるかまったく理解することができない。

なぜなら、お経には翻訳してはならない五つの場合(五種不翻)があり、陀羅尼はその第一「秘密のゆえに」という項に相当する。つまり、梵語の音そのものに神秘的な力が備わっており、訳してしまうとその力が失われると考えられているのだ。そのため、梵語の原典をそのまま漢語に音写したのものである。

陀羅尼は「真言陀羅尼」ともいわれ、密教の真言と同じようにとらえられているが、密教でいう真言は「仏さまの真実の言葉＝マントラ」を意味し、厳密には異なる。どちらにおいても陀羅尼や真言を修することは重要な修行法である。

寿量品偈

永遠なる仏の命に包まれる

『寿量品偈』は、『法華経』の本門である第十六章『妙法蓮華経如来寿量品』の偈文部分の通称である。

仏の命は永遠(久遠)であるということを主張する。なのになぜ、仏陀(お釈迦さま)は八〇歳で入滅の相を示すのかというと、「仏が永遠にこの世にいたら人は安心してしまって、あこがれの心を起こさなくなるからだ。あこがれによって真実に出会いなさい」というのである。また、「いつでも、どうしたら、みなをさとりに導けるかを考えている」という。これは大乗仏教共通の願いだ。

妙法蓮華経如来寿量品偈

【原文】

自我得仏来
所経諸劫数
無量百千万

【読み下し文】

我れ仏を得てより来、
経たる所の諸の劫数は、
無量百千万、

【現代語意訳】

［そのとき、仏陀世尊は重ねて、歌をもって説明していわれました］
私が、さとりを得てから過ごした多くの長い時間は、限りなきこと、百千万億であり、万の一〇乗あるいは一四乗(載)ともいう、数えきれない

億載阿僧祇
常説法教化
無数億衆生
令入於仏道
爾来無量劫
為度衆生故
方便現涅槃
而実不滅度
常住此説法
我常住於此
以諸神通力

億載阿僧祇なり。
常に法を説いて、
無数億の衆生を教化して、
仏道に入らしむ。
爾しより来無量劫なり。
衆生を度せんが為の故に、
方便して涅槃を現ず。
而も実には滅度せず、
常に此に住して法を説く。
我れ常に此に住すれども、
諸の神通力を以て、

ほどの時間（阿僧祇）なのです。

いつでもずっと教えを説き、無数の億もの苦しむ人々を導いて、仏の道に入らせて、それから限りない長い時間なのです。

迷いの人々を救うために、教えの手立てを用いて肉体の死滅を表現したとしても、実際には滅することなく、いつでも、このところにとどまって真実を説きつづけているのです。

私はいつでもここにとどまっているとしても、多くの神のような不思議な力をもって、うろたえ騒ぐ人々の前に私は姿を現すことはありません。

令顛倒衆生
雖近而不見
衆見我滅度
広供養舍利
咸皆懐恋慕
而生渇仰心
衆生既信伏
質直意柔軟
一心欲見仏
不自惜身命
時我及衆僧

顛倒の衆生をして、
近しと雖も而も見ざらしむ。
衆我が滅度を見て、
広く舍利を供養し、
咸く皆な恋慕を懐いて、
渇仰の心を生ず。
衆生既に信伏し、
質直にして意柔軟に、
一心に仏を見たてまつらんと欲して、
自ら身命を惜まず。
時に我れ及び衆僧、

多くの人は、私の肉体の死滅を見て、広く遺骨(仏舍利)を供養し、すべてみな［仏の教えをいただきたいと］あこがれの心を抱いて、飢えた者のように頼む心を起こします。
人々が、すでに［仏を］信じ感服し、心正しくまっすぐで、心やわらかとなり、純一の心で仏に会いたいと願って自分を捨てたら、そのとき私と仲間の多くの僧侶たちはともどもに［いま『法華経』を説いている、ここ］霊鷲山［の頂］に出現するのです。

倶出霊鷲山
我時語衆生
常在此不滅
以方便力故
現有滅不滅
余国有衆生
恭敬信楽者
我復於彼中
為説無上法
汝等不聞此
但謂我滅度

倶に霊鷲山に出づ。
我れ時に衆生に語る、
常に此に在って滅せず、
方便力を以ての故に、
滅不滅有りと現ず。
余国に衆生の、
恭敬し信楽する者有れば、
我れ復た彼の中に於て、
為に無上の法を説く。
汝等此れを聞かずして、
但我れ滅度すと謂えり。

私はそのとき人々に話します。

〔私は〕永遠にここにいて滅することはないが、導きの手立てのゆえに、隠れることと、隠れざることがあることをあらわすのです。

その他の世界に、〔仏を〕敬い信じ、喜ぶ人があれば、私は再びその世界において、その人たちのために、このうえなき教えを説くでしょう。

あなた方は、この働きを聞かないで、ただ私が死滅したとのみ思うのです。

我見諸衆生
没在於苦海
故不為現身
令其生渇仰
因其心恋慕
乃出為説法
神通力如是
於阿僧祇劫
常在霊鷲山
及余諸住処
衆生見劫尽

我れ諸の衆生を見れば、
苦海に没在せり。
故に為に身を現ぜずして、
其れをして渇仰を生ぜしむ。
其の心恋慕するに因って、
乃ち出でて為に法を説く。
神通力是の如し、
阿僧祇劫に於て、
常に霊鷲山、
及び余の諸の住処に在り。
衆生劫尽きて、

私が多くの迷いの人々を見るところ、苦しみの海に沈んでいます。

そのために［あえて］本身を現さないで、［人々に仏を求める心を起こさせ］その心があこがれることによって、そこに出現して、その人々のために真実の教えを説いているのです。

神のような不思議な力とは、このようなものです。

［私は］無限に近い時間において、いつでも［ここ］霊鷲山と、その他のあらゆる場所にいるのです。

人々が、無限に近い世界の最後がやってきて焼きつくされると感じると

大火所焼時
我此土安穏
天人常充満
園林諸堂閣
種種宝荘厳
宝樹多華果
衆生所游楽
諸天撃天鼓
常作衆伎楽
雨曼陀羅華
散仏及大衆

大火に焼かるると見る時も、
我が此の土は安穏にして、
天人常に充満せり。
園林諸の堂閣、
種々の宝をもって荘厳し、
宝樹華果多くして、
衆生の遊楽する所なり。
諸天天鼓を撃って、
常に衆の伎楽を作し、
曼陀羅華を雨らして、
仏及び大衆に散ず。

きも、私の世界は安全でおだやかであり、天上界の者も人間界の者も、常に満ちあふれているのです。

[そこは]園も林も、多くの宮殿も、たくさんの宝で飾られ、宝の樹には多くの花が咲き、果実がなり、人々が楽しく遊ぶところなのです。

天上界の者は、天の鼓を打って、いつでもさまざまな音楽を演奏し、「曼陀羅華」という白蓮を天空から降らし、仏と多くの人々にふりかけるのです。

我浄土不毀　而衆見焼尽
憂怖諸苦悩　如是悉充満
是諸罪衆生　以悪業因縁
過阿僧祇劫　不聞三宝名
諸有修功徳　柔和質直者
則皆見我身

我が浄土は毀れざるに、
而も衆は焼け尽きて、
憂怖と諸の苦悩は、
是の如き悉く充満せりと見る。
是の諸の罪の衆生は、
悪業の因縁を以て、
阿僧祇劫を過ぐれども、
三宝の名を聞かず。
諸の有ゆる功徳を修し、
柔和質直なる者は、
則ち皆な我が身、

私の住むさとりの世界は壊れることはないのに、迷いの人々は[煩悩に]焼きつくされて、憂いと恐れとあらゆる苦悩がこのように満ちあふれていると受けとめてしまうのです。

この多くの煩悩の過ちによる人々は、悪しき心と行い(悪業)の因縁によって、無限に近い時間をかけても仏・法・僧の三宝の名前さえも聞くことができないのです。

[しかし]多くの世界で善き心を育てる実践を行い、心やわらかくまっすぐで素直な人はみな、私はそこにいて真実を語っていると受けとめることができるのです。

在此而説法
或時為此衆
説仏寿無量
久乃見仏者
為説仏難値
我智力如是
慧光照無量
寿命無数劫
久修業所得
汝等有智者
勿於此生疑

此に在って法を説くと見る。
或時は此の衆の為に、
仏寿無量なりと説く。
久しくあって乃し仏を見たてまつる
者には、
為に仏には値い難しと説く。
我が智力是の如し、
慧光照すこと無量に、
寿命無数劫、
久しく業を修して得る所なり。
汝等智有らん者、
此に於て疑を生ずること勿れ。

あるときは、この人々のために仏の寿命は無限だと語り、また、長い時間をかけてようやく仏に会えた人には、仏に会うことは難しいと語るのです。

私の智慧の力はこのよう［に自在］であり、智慧の光が照らすことは限りなくて、寿命が数えられないほどであるのは、永遠なる命の根源についての善き行為を修行して獲得したものなのです。

あなた方、智慧ある人は、これについて疑いを起こしてはいけません。

当断令永尽　仏語実不虚
如医善方便　為治狂子故
実在而言死　無能説虚妄
我亦為世父　救諸苦患者
為凡夫顛倒　実在而言滅
以常見我故

当に断じて永く尽きしむべし、
仏語は実にして虚しからず。
医の善き方便をもって、
狂子を治せんが為の故に、
実には在れども而も死すと言うに、
能く虚妄なりと説くもの無きが如く。
我も亦た為れ世の父として、
諸の苦患を救う者なり。
凡夫は顛倒せるを為て、
実には在れども而も滅すと言う。
常に我を見るを以ての故に、

［そのような疑いは］まさに断ち切って永遠に滅ぼしなさい。
仏の言葉は真実であって嘘はないのです。
［それはあたかも］良医が優れた手立てで、本心を失った［自分の］子供を治療するために、事実は生きているのに［自分はもう］死んだといったことを、それは嘘だと責める人はいないようなものです。
私も同様に、迷いの世界の人々の父親となって、あらゆる苦しみにある人を救うのです。
迷いの人々（凡夫）は、その煩悩による心のために、［私は］実際にはそこにいるのに、死滅したと語るのです。
いつでも私と会うことができるのでは、油断と思いあがりの心を起こし

而生憍恣心
放逸著五欲
堕於悪道中
我常知衆生
行道不行道
随応所可度
為説種種法
毎自作是念
以何令衆生
得入無上道
速成就仏身

而も憍恣の心を生じ、
放逸にして五欲に著み、
悪道の中に堕ちなん。
我れ常に衆生の、
道を行ずると道を行ぜざるを知って、
度す可き所に随って、
為に種々の法を説く。
毎に自ら是の念を作す。
何を以てか衆生をして
無上道に入り、
速かに仏身を成就することを得せしめんと。

て、ふしだらになって［色欲・声欲・香りのこだわり・味のこだわり・感触のこだわり、あるいは財欲・色欲・食欲・名誉欲・睡眠欲（怠惰欲）という五つの］欲望になじみ、悪しき生き方に堕ちてしまうのです。

私はいつでも、人々の仏道に励む者と励まない人とを知っているのです。［それで］救うべき縁に応じて、彼らのために、いろいろな教えを説くのです。

私はいつでも、このように心に思いつづけているのです。

どのようにして人々を、このうえなき真実の道に入らせて、すみやかに仏の命を実現させようか、と。

仏遺教経

慎みで苦を解脱するという仏陀の遺言

『仏遺教経』は、くわしくは『仏垂般涅槃略説教誡経』という。また、さらに略して『遺教経』『遺経』ともいわれる。

経題は、「お釈迦さまが入滅（般涅槃）にあたって（垂）、その教誡を簡略に説かれたお経」という意味である。涅槃とは、いっさいの煩悩が吹き消された静寂な状態をいい、業報の残余として肉体が存在する〈有余涅槃〉と、円寂なる完全涅槃〈無余涅槃〉（般涅槃ともいう）があるとされる。

訳は鳩摩羅什三蔵。馬鳴菩薩の『仏所行讃第五大般涅槃品』の大半と一致するといわれている。

病床にあった道元禅師は、最後の執筆となることを自覚し、『正法眼蔵』八大人覚の巻を著した。「八大人覚」は、仏陀の最後の教えであり、道元禅師の遺誡である。

禅宗では古来、このお経を「仏祖三経」のひとつ、入門者の読むべきテキストとして重視してきた。

お寺では二月一五日の涅槃会の前の一〜二週間、仏涅槃図をまつり、夕の勤行にこれを読誦する。また、僧侶や檀信徒の通夜などにも読まれる。これは、葬儀が懺悔・受戒を通して仏弟子となって新たに旅立つ儀礼であることを示している。お経の山場は、「汝等且く止みね」で始まる、お釈迦さまの最後の言葉で、この部分はゆっくり慇懃に読まれる。

仏垂般涅槃略説教誡経（仏遺教経）

［原文］

①釈迦牟尼仏、初に法輪を転じて、阿若憍陳如を度し、最後の説法に須跋陀羅を度したもう。応に度すべき所の者は、皆已に度し訖って、娑羅双樹の間に於て、将に涅槃に入りたまわんとす。是の時中夜寂然として声無し、諸の弟子の為めに略して法要を説きたもう。

②汝等比丘、我が滅後に於て、当に波羅提木叉を尊重し珍敬すべし。闇に明に遇い、貧人の宝を得るが如し。当に知るべし、此れは即ち是れ汝等が大師なり。若し我れ世に住するとも、此れに異なること無けん。浄戒を持たん者は、販売貿易し、田宅を安置し、人民奴婢畜生を畜養することを得ざれ。

［現代語意訳］

第一段　序文

①釈迦牟尼仏は、最初の説法（初転法輪）において、五比丘（僧侶）のひとり阿若憍陳如を最初に救われ、［八〇歳のこの日］最後に訪ねてきたバラモンの須跋陀羅に教えを説いて救いました。まさに救うべき縁のある者はみなすでに救いおわり、一株から二本生えている沙羅の木の間において、いままさに涅槃に入ろうとしていました。それは夜半であり、だれひとりとして声を立てるものはありません。仏陀は弟子たちのために略して教えの要をお説きになりました。

第二段　世間の教え

一、邪業を退治する教え

②「あなた方僧侶方よ、私が入滅後においては、波羅提木叉（〈別解脱〉・136頁参照）を尊重し、敬いなさい。そうすれば、闇夜に明かりを得、貧しい人が宝を得たように救われるでしょう。まさに知るべきです。これこそ、あなた方の大師なのです。たとえ私がこの世に生きつづけたとしても、この波羅提木叉と別物ではありません。［だから私をあてにしないで、自らの〈別解脱〉を頼りにすべきです］浄ら

一切の種植及び諸の財宝、皆当に遠離すること火坑を避るが如くすべし。草木を斬伐し、土を墾し地を掘り、湯薬を合和し、吉凶を占相し、星宿を仰観し、盈虚を推歩し、暦数算計することを得ざれ、皆応ぜざる所なり。身を節し時に食して、清浄にして自活せよ。世事に参預し、使命を通知し、呪術し、仙薬し、好みを貴人に結び、親厚媟慢することを得ざれ、皆作に応ぜず。当に自ら端心正念にして度を求むべし。瑕疵を包蔵し、異を顕し衆を惑わすことを得ざれ、四供養に於て量を知り足ることを知るべし。趣に供事を得て、畜積す応らず。此れ即ち略して持戒の相を説く。戒は是れ正順解脱の本なり、故に波羅提木叉と名づく。此の戒に依因すれば、諸の禅定及び滅苦の智慧

かな戒（慎み）を保とうとする者は、販売や貿易をしたり、田畑屋敷を所有したり、労働者や使用人、家畜などを蓄えてはなりません。すべて農耕と財産とは、火の穴を避けるように遠く離れるべきです。［なぜなら、所有欲は煩悩の根源だからです］草木を伐採し、土地を耕し、薬を調合し、吉凶の占いをし、星の占いをし、月の満ち欠けで月日をはかり、暦を計算したりしてはなりません。それらは、苦しみからの解脱を求める人にはふさわしくありません。身に節度を保ち、ふさわしいときに食べ、こだわることなく清らかに自立して命を養いなさい。世間の政治に参画し、敵味方の間に立って調停したり、まじないや霊薬をつくり、高貴な人にとりいり、おべっかを使うなどはあってはならないことです。それらはいずれもふさわしいことではないからです。まさしく自ら心をただし、正しい思い（正念）にして救いを求めるべきです。心のなかに自我の瑕疵を内包し、異様な行動をし、仲間を惑わすことがあってはなりません。飲食・衣服・臥具・医薬の四種の供養を受けたときには、必要な量の限度を心得、満足することを知るべきです。わずかな供養を受けて、蓄えをしようなどというさもしい心を起こすべきではありません。ここにすなわち略して戒を保つ在り方（相）を説明しましょう。戒は、正しい解脱の根本です。それゆえに〈別解脱〉と名づけられるので

を生ずることを得。是の故に比丘当に浄戒を持って、毀欠せしむること勿るべし。若し人能く浄戒を持すれば、是れ則ち能く善法あり。若し浄戒無ければ、諸善の功徳皆生ずることを得ず。是れを以て当に知るべし、戒は第一安穏功徳の所住処たることを。

③汝等比丘、已に能く戒に住す。当に五根を制すべし、放逸にして五欲に入らしむること勿れ。譬えば牧牛の人の杖を執って、之を視せしめて、縦逸にして人の苗稼を犯さしめざるが如し。若し五根を縦にすれば、唯五欲の将に涯畔無して制す可らざるのみにあらず。亦た悪馬の轡を以て制せざれば、将当に人を牽いて、坑陥に墜さんとするが如し。劫害を被むるが如きんば、苦一世に止まる。五根の賊は禍殃累世に及ぶ、害た

す。この戒をよりどころにすれば、いろいろな落ち着き・静けさ（禅定）および苦を滅する智慧を生みだすことができるのです。それゆえにあなた方僧侶は浄らかな戒を保って、壊し欠くことがあってはなりません。もしも人がよく浄らかな戒を保てば、［真実と徳という］善き教えがあります。もし浄らかな戒がなければ、さまざまな善き功徳はみな生まれてこないでしょう。このゆえにまさに知るべきです。戒は、第一番に穏やかな功徳のすみかであるということを。

二、諸苦を退治する教え

●根の放逸による苦を退治する

③あなた方僧侶方よ、あなた方はすでによく戒に安住しています。それゆえにこそ、眼・耳・鼻・舌・身という五根を制御すべきです。わがまま（放逸）にして、［色欲・声欲・香のこだわり・味のこだわり・感触のこだわり、あるいは財欲・色欲・食欲・名誉欲・睡眠欲（怠惰欲）という五つの］欲望に陥ることがないようにしなさい。それはたとえば、牛飼いが杖を見せて勝手放題に他人の植えた苗を荒らさせないようなものです。もしも五根を好き勝手にすれば、欲望を制限する畔がなく抑制することができないだけでなく、暴れ馬の轡を押さえて牽制しなければ、人を引きずって穴に落とすようなものです。強盗の被害は、苦しくても、この人生一代のことです。しかし、五根［による欲望］と

ること甚だ重し、慎まずんばあるべからず。是の故に智者は制して而も随わず。之を持すること賊の如くにして、縦逸ならしめざれ。仮令之を縦にするとも、皆亦た久しからずして其の磨滅を見ん。此の五根は心を其の主と為す。是の故に汝等当に好く心を制すべし。心の畏るべきこと毒蛇、悪獣、怨賊よりも甚だし。大火の越逸なるも、未だ喩とするに足らず。譬えば人あって手に蜜器を執って、動転軽躁して、但だ蜜のみを観て、深坑を見ざるが如し。又た狂象の鉤なく、猿猴の樹を得て騰躍踔躑して、禁制すべきこと難きが如し。当に急に之を挫いて、放逸ならしむること無かるべし。此の心を縦にすれば、人の善事を喪う。之を一処に制すれば、事として弁ぜずということ

いう賊の禍殃は次の世まで続き、その害毒たるや、甚だしいものがあり、慎まなければなりません。それゆえに智慧ある人は自制して[欲望に]従わないのです。この五根をもつことは賊に対するように、勝手放題にならないようにしなくてはなりません。たとえ、この五根を好き勝手にしたとしても、みな近いうちにその消滅を見ることになるでしょう。

●心の放逸による苦を退治する

この眼・耳・鼻・舌・身の五根は〝心〟を主人としています。それゆえにあなた方は心を制御すべきです。心というものの恐ろしさは、毒蛇・悪獣・敵や賊よりも甚だしいものです。大火事が手に負えないさまも喩にならないほどです。たとえば、ある人が蜜の入った器を手にもって、喜びのあまり動転して蜜ばかり見て、深い穴に気がつかないようなものです。また、狂った象に足カギがなく、猿が樹に登って跳ねまわって、とり押さえられないようなものです。だから急いで、この心をとり押さえて、わがままにならないようにすべきです。この心を好き勝手にすれば、人として善きことを失ないます。心をひとところに制御すれば、物事をわきまえないということはありません。そのゆえにあなた方僧侶はまさしく努め励んで、己の心を説きふせて従わせるべきです。

と無し。是の故に比丘当に勤めて精進して、汝が心を折伏すべし。

④汝等比丘、諸の飲食を受けては、当に薬を服するが如くすべし。好きに於ても、悪きに於ても、増減を生ずること勿れ。趣に身を支うることを得て以て飢渇を除け。蜂の華を採るに、但だ其の味いのみを取て、色香を損せざるが如し。比丘も亦た爾なり、人の供養を受けて趣に自ら悩を除け、多く求めて其の善心を壊することを得ること無れ。譬えば智者の牛力を堪うる所の多少を籌量して、分に過して以て、其の力を竭さしめざるが如し。

⑤汝等比丘、昼は則ち勤心に善法を修習して、時を失せしむること無れ。初夜にも後夜にも亦た廃すること有ること勿れ。中夜に誦

●多求による苦を退治する

④あなた方僧侶方よ、いろいろな飲食の布施・恵みをいただくときは、まさに薬を服用するようにいただきなさい。好みのものであっても嫌いなものであっても、あるものは多くあるものは少なくしてはなりません。最低限、命を維持することを得たらよいのであって、それで飢えを除くのです。蜜蜂が花から蜜をとるときに、ただその蜜の味だけとって、花の色や香りを損なわないようなものです。僧侶もまたそうです。人様の供養をいただいて最低限に己の悩みを解消しなさい。必要以上に求めて施主の善き心を壊し傷つけてはなりません。たとえば、智慧ある人は、牛の力に見あった荷物をおもんぱかって計算し、能力以上に積んで、その牛の力をすり減らしてしまうことがないように配慮するようなものです。

●睡眠・懈怠による苦を退治する

⑤あなた方僧侶たちよ、昼間は心を励まして人として善き教えを修行して、時間を無駄にしてはなりません。夜の初めも(中ほども)夜の終わりもまた、励みの心を廃止してはなりません。夜半に仏の教えを口ずさんで自らを確かめなさい。限度を越えて眠り、やる気を失って、大切な人生を無益に過ごしてはなりません。まさしく無常という火があらゆる世間を焼いていることを思いだして、早く自分で救い

経して以て自ら消息せよ。睡眠の因縁を以て一生空しく過して所得なからしむること無れ。当に無常の火の諸の世間を焼くことを念じて、早く自度を求むべし。睡眠すること勿れ、諸の煩悩の賊、常に伺って人を殺すこと、怨家よりも甚だし。安んぞ睡眠して自ら警寤せざる可けんや。煩悩の毒蛇、睡って汝が心に在り、譬ば黒蚖の汝が室に在て眠るが如し。当に持戒の鉤を以て早く之を屏除すべし。睡蛇既に出でなば乃ち安眠すべし。出でざるに而も眠るは是れ無慚の人なり。慚恥の服は諸の荘厳に於て最も第一なりとす。慚は鉄鉤の如く、能く人の非法を制す。是の故に比丘常に当に慚恥すべし、暫くも替つることを得ること勿れ。若し慚恥を離すれば、則ち諸の功徳を失す。

を求めるべきです。居眠りや怠惰で過ごしてはなりません。あらゆる煩悩という盗賊はいつもスキを狙って人を殺そうとしていることは、敵よりも甚だしいのです。どうして眠りにふけって自分から気づき目覚めないでいいものでしょうか。煩悩という毒蛇は、気づかないうちにあなた方の心のなかにいるのです。たとえば黒蚖があなたの部屋に入りこんでいるのに知らずに寝てしまうようなものです。まさしく戒を保つというカギで、急いでこれをとりのぞくべきです。居眠りや怠惰という蛇が出ていったら、それから安心して眠りなさい。出ていかないのに眠るのはそれは恥知らずです。恥を知るという服は、多くの荘厳のなかで第一番なのです。恥じらいの心は、鉄のカギのように、よく人の悪しきことを制御します。それゆえにあなた方僧侶はいつも恥じる心をもつべきです。片時も忘れてはなりません。もしも恥じる心を忘れると、さまざまな功徳を失います。恥を知る人には必ず善き真実があります。恥を知らない者はいろいろな鳥や獣と違いがありません。

有愧の人は則ち善法あり。若し無愧の者は諸の禽獣と相異なること無けん。

⑥汝等比丘、若し人あり来って節節に支解するとも、当に自ら心を摂めて瞋恨せしむること無かるべし。亦た当に口を護るべし、悪言を出すこと勿れ。若し恚心を縦にすれば、則ち自ら道を妨げ、功徳の利を失す。忍の徳たること持戒苦行も及ぶこと能わざる所なり。能く忍を行ずる者は、乃ち名づけて有力の大人と為すべし。若し其れ悪罵の毒を歓喜し忍受して、甘露を飲むが如くすること能わざるものは、入道智慧の人と名づけず。所以は何んとなれば、瞋恚の害は、則ち、諸の善法を破り、好名聞を壊す、今世後世の人、見んことを喜わず。当に知るべし、瞋心は猛火よりも甚だし。常に当

三、煩悩を退治する教え

●瞋恚の煩悩を退治する

⑥あなた方僧侶方よ、もしもある人がやってきてあなた方の手足をバラバラにしたとしても、まさに自分の心を内に落ち着かせて、怒り・恨みの心（瞋恚）を起こしてはなりません。また、正しく口を守って、ののしったり恨んだりする言葉をいってはなりません。もしも内心の怒りを好き勝手にすると、そのこと自体が自分の道を妨害し、功徳の利益を失います。忍耐は偉大な徳であって、戒を守り、苦行をすることなどは及びもつきません。よく忍耐する者は、それこそ名づけて「力のある人」（有力の大人）というのです。もしも悪口雑言という毒でも［縁として］喜んで忍耐し甘受して、美味しいものを飲むように受けとることができない者は、仏の道に入った智慧ある人とはいえないのです。理由はなにかといえば、怒りの害毒は、つまりいろいろな善き真実を壊し、善き噂を壊すのです。いまの人も、のちの世の人も、見たいとは思わないでしょう。まさに知るべきです。怒りの心は燃えさかる火よりも恐ろしいものです。常に口を守って、怒りの欲望に入らないようにしなければ

に防護して、入ることを得せしむること勿るべし。功徳を劫むるの賊は瞋恚に過ぎたるは無し。白衣受欲非行道の人、法として自ら制すること無きすら、瞋猶お恕むべし。出家行道無欲の人にして、而も瞋恚を懐けるは甚だ不可なり。譬えば清涼の雲の中に霹靂火を起すは、所応に非ざるが如し。

⑦汝等比丘、当に自ら頭を摩づべし。已に飾好を捨てて、壊色の衣を着し、応器を執持して、乞を以て自活す、自見是の如し。若し憍慢起らば、当に疾く之を滅すべし。憍慢を増長するは、尚お世俗白衣の宜しき所に非ず。何に況んや出家入道の人、解脱の為めの故に、自ら其の身を降して而も乞を行ずるをや。

⑧汝等比丘、諂曲の心は道と相違す。是の故

なりません。功徳を奪いとる賊のなかでも怒り以上のものはないでしょう。在家の純白の服を着て欲望のなかに住む、戒をもたない人であっても、相手への怒りを許すべきです。ましてや世間を出て修行し、欲望を離れた人でありながら、怒りを心に抱いているのは、甚だよろしくありません。たとえば、涼しい雲のなかに突然雷が起こるのはふさわしくないようなものです。

●憍慢の煩悩を退治する

⑦あなた方僧侶方よ、まさに自らの意思で頭を剃りなさい。もうすでに飾りを捨てて、もとの色がわからない色の衣(袈裟)を着て、応量器(鉄鉢)をもって、乞食で自立して生きています。私を見てもこのとおりです。もしも慢心(憍慢)が起こったら、早くこれをとりのぞくべきです。慢心を増長させることは、在家の純白の服を着た人であってもあるべきようではありません。ましてや世間を捨てて仏の道に入った人は、煩悩の繰り返しから解放されるために、自らその全身をへりくだして、こうして乞食を行っているのではなかったのですか。

●諂曲の煩悩を退治する

に宜しく応に其の心を質直にすべし。当に知るべし、諂曲は但だ欺誑を為すことを。入道の人は則ち是の処なし。是の故に汝等宜しく応に端心にして質直を以て本と為すべし。

⑨汝等比丘、当に知るべし、多欲の人は利を求むること多きが故に苦悩も亦た多し。少欲の人は無求無欲なれば則ち此の患無し、直爾に少欲すら尚お応に修習すべし。何に況んや、少欲の能く諸の功徳を生ずるをや。少欲の人は則ち諂曲して以て人の意を求むること無し。亦復諸根の為めに牽れず。少欲を行ずる者は、心則ち坦然として憂畏する所無し。事に触れて余り有り、常に足らざること無し。少欲ある者は則ち涅槃あり。是れを少欲と名づく。

---

⑧あなた方僧侶方よ、へつらいの心(諂曲)は解脱の道とは相反します。それゆえに己が心を正して質実かつまっすぐにすべきです。まさに知るべきです。へつらいの心は、ただ欺きと偽りをつくることを。仏の道に入った人にはそのようなことはありません。それゆえにあなた方は心をきちんと正して、質実かつまっすぐな在り方を基本とすべきです。

第三段　出世間の教え(八大人覚)

一、無求の功徳

⑨あなた方僧侶方よ、まさに知るべきです。欲望の多い人は利益を求める気持ちが多いので、苦しみ悩むことも多いのです。欲の少ない人は求めるところも欲望もないからこうした心配はないのです。すぐにも欲の少ない人でさえなお修行すべきです。ましてや、欲の少ない人はさまざまな功徳を生むのですから。欲の少ない人はへつらって人の好意を欲しがることはありません。また、五根による煩悩に引きずられないのです。少欲を実践する者は、心が平らで憂いと恐れがありません。事態にふれても余裕があり、いつでも不満に思うことはありません。欲望が少ない者には静けさ(涅槃)があります。これを「少欲」というのです。

⑩汝等比丘、若し諸の苦悩を脱せんと欲せば、当に知足を観ずべし。知足の法は即ち是れ富楽安穏の処なり。知足の人は地上に臥すと雖も、猶お安楽なりとす。不知足の者は、天堂に処すと雖も亦た意に称わず。不知足の者は富めりと雖も、而も貧し。知足の人は貧しと雖も而も富めり。不知足の者は常に五欲の為めに牽かれて、知足の者の為めに憐愍せらる。是れを知足と名づく。

⑪汝等比丘、寂静無為の安楽を求めんと欲せば、当に憒閙を離れて独処に閑居すべし。静処の人は、帝釈諸天の共に敬重する所なり。是の故に当に己衆他衆を捨てて、空閑に独処して、滅苦の本を思うべし。若し衆を楽う者は則ち衆悩を受く、譬えば大樹の衆鳥之に集まれば、則ち枯折の患あるが如

二、知足の功徳

⑩あなた方僧侶方よ、もしもいろいろな苦しみ・悩みから抜けだしたいと思うならば、まさに足るを知ること(知足)を観察すべきです。足るを知る教えは豊かで楽しく穏やかな世界です。足るを知る人は地面に寝ていても安楽だといいます。満足することを知らない人は、御殿に住んでいても満足することがありません。満ち足りない人は物があっても、心は貧しいのです。足るを知る人は、物はなくても心は豊かです。満足を知らない人はいつでも欲望に引きずられて、足るを知る人から哀れみの眼で見られることになります。これを「知足」というのです。

三、遠離の功徳

⑪あなた方僧侶方よ、静寂で損得を忘れた世界の安らぎを求めたいと思うなら、乱れてうるさいところを離れて一人居に静かに暮らすべきです。静かなところの人は、インドラ神(帝釈天)等天の神々がともどもに尊重するところです。それゆえに自分の仲間や人々を離れて、静かなところに一人居して、苦悩を消滅させる根本を思うべきです。もしも人の群れにいたい人は大勢のために起こる悩みを受けます。たとえば、大きな樹に多くの鳥が集まると、枯れて折れる心配があるようなものです。俗世間の束縛と執着は大勢か

し。世間の縛著は衆苦に没す。譬えば老象の泥に溺れて、自ら出づること能わざるが如し。是れを遠離と名づく。

⑫汝等比丘、若し勤めて精進すれば、則ち事として難き者なし。是の故に汝等当に勤めて精進すべし。譬えば少水の常に流れて、則ち能く石を穿つが如し。若し行者の心数々懈廃すれば、譬えば火を鑽るに未だ熱からずして而も息めば、火を得んと欲すと雖も、火を得べきこと難きが如し。是れを精進と名づく。

⑬汝等比丘、善知識を求め善護助を求むることは、不忘念に如くは無し。若し不忘念ある者は、諸の煩悩の賊、則ち入ること能わず。是の故に汝等常に当に念を摂めて心に在くべし。若し念を失する者は則ち諸の功

ら起こる苦悩に埋没するのです。たとえば年老いた象が、泥沼に足をとられておぼれ、自分の力では脱出できないようなものです。これを「遠離」というのです。

四、精進の功徳

⑫あなた方僧侶方よ、努め励んで心をこめて進む努力（精進）をすれば、物事として困難ということはないでしょう。それゆえにあなた方はまさに努め励んで、心をこめて進む努力をしなさい。たとえば、わずかな水が常に流れて石に穴をあけるようなものです。もしも修行者の心がしばしばやる気を失えば、たとえば火おこしの鑽をもむのに、まだ熱がたまっていないうちに疲れてやめてしまえば「すぐに冷めてしまい」、火を求めているのに、火を得ることは難しいようなものです。これを「精進」というのです。

五、不忘念の功徳

⑬あなた方僧侶方よ、善き導き手（善知識）を求め、善き道の友を求めたいと思うならば、心の方向を忘れないこと（不忘念）です。心の方向を忘れない人は、あらゆる煩悩という賊も入りこむことはできないでしょう。それゆえにあなた方はいつでも心の方向を内に落ち着かせておくべきです。もしも心の方向を失う人はさまざまな功徳を失います。心

徳を失す。若し念力堅強なれば、五欲の賊の中に入ると雖も、為めに害せられず。譬えば鎧を著て陣に入れば、則ち畏るる所なきが如し。是れを不忘念と名づく。

⑭汝等比丘、若し念を摂むる者は心則ち定に在り。心定に在るが故に能く世間生滅の法相を知る。是の故に汝等常に当に精進して、諸の定を修習すべし。若し定を得る者は心則ち散ぜず。譬えば水を惜める家の、善く提塘を治するが如し。行者も亦た爾なり、智慧の水の為めの故に、善く禅定を修して漏失せざらしむ。是れを名づけて定と為す。

⑮汝等比丘、若し智慧あれば則ち貪著なし。常に自ら省察して失あらしめざれ。是れ則ち我が法中に於て能く解脱を得。若し爾らざる者は、既に道人に非ず、又た白衣に非

の方向を思う力が強く確かであれば、欲望という賊のなかに入っても、そのために欲望の危害は受けないでしょう。たとえば、鎧を着ていれば戦場に入っても怖いことはないようなものです。これを「不忘念」というのです。

六、禅定の功徳

⑭あなた方僧侶方よ、心の方向を内におさめている人は落ち着きの静けさ(定)に安住しています。心が落ち着き、安住しているから、世間の生死無常の姿〈縁起〉がわかるのです。それゆえにあなた方はいつでも励んで、いろいろな落ち着きの修行をしなさい。落ち着きの静けさを得た人は心が散乱しないのです。たとえば、水を大切にする農家が田の畔や堤防をよく管理して修理するようなものです。修行者もまた同様です。「真実についての」智慧という水を大切にするからこそ、よく坐禅の静けさ(禅定)を実践して智慧を漏らさないようにするのです。これを「(禅)定」というのです。

七、智慧の功徳

⑮あなた方僧侶方よ、もしも真実なる智慧があれば、貪り・執着の心は起きないでしょう。いつでも自ら内省して、過ちなきようにしなさい。これは、私の教えのなかでよく煩悩の繰り返しからの解放を得ます。もしも、その智慧をも

ず、名づくる所なし。実智慧の者は、則ち是れ老病死海を度る堅牢の船なり、亦た是れ無明黒暗の大明灯なり、一切病者の良薬なり、煩悩の樹を伐るの利斧なり。是の故に汝等、当に聞思修の慧を以て、而も自ら増益すべし。若し人智慧の照あれば、是れ肉眼なりと雖も、而も是れ明見の人なり。是れを智慧と名づく。

⑯汝等比丘、若し種種の戯論は其の心則ち乱る。復た出家すと雖も、猶お未だ得脱せず。是の故に比丘当に急に乱心戯論を捨離すべし。若し汝寂滅の楽を得んと欲せば、唯当に善く戯論の患を滅すべし。是れを不戯論と名づく。

⑰汝等比丘、諸の功徳に於て、常に当に一心に諸の放逸を捨つること怨賊を離するが如

たない人は、もう仏道者とはいえません。また、在家でもなく、名づけようがありません。真実なる智慧の人は、老・病・死の苦しみの海を渡るしっかりとした船なのです。また、それは智慧の明かりがない闇夜を照らす大灯明です。すべて病む人の良き薬です。煩悩という樹を切る鋭い斧のようです。それゆえにあなた方よ、まさに聞法・思惟・実践の智慧をもって、自身で智慧の利益を成長させましょう。もしも人に真実なる智慧の明かりがあれば、肉体的な眼で見ているのであっても、智慧の眼で見る人といっていいでしょう。これを「智慧」というのです。

八、不戯論の功徳

⑯あなた方僧侶方よ、もしも、さまざまなつまらない会話(戯論)をすれば、その心が汚れ乱れます。それでは、出家して世間を離れたといっても、まだ世間の煩悩を脱出していません。それゆえにあなた方僧侶は急いで、心が乱れるつまらない会話を捨て離れるべきです。もしも、あなた方が静寂・静けさの喜びを得たいと思うなら、ただただ、つまらない会話を消滅すべきです。これを「不戯論」というのです。

第四段　勧修証成

⑰あなた方僧侶方よ、さまざまな功徳をいただくなかで、さ

くすべし。大悲世尊所説の利益は、皆已に究竟す。汝等但だ将に勤めて之を行ずべし。若しは山間、若しは空沢の中に於ても、若しは樹下、閑処、静室に在っても、所受の法を念じて忘失せしむること勿れ。常に当に自ら勉めて精進して之を修すべし。為すこと無うして空しく死せば、後に悔あることを致さん。我れは良医の病を知て薬を説くが如し、服すと服せざるとは医の咎に非らず。又た善く導くものの、人を善道に導くが如し、之を聞いて行かざるは、導くものの過に非らず。

⑱汝等比丘、若し苦等の四諦に於て疑う所ある者は、疾く之を問うべし。疑を懐いて決を求めざること得ること無かれ。爾の時に、世尊、是くの如く三たび唱えたもうに、人

まざまなわがまま・気のゆるみは、敵や賊を避けるように、いつでもひたすらに捨て遠ざけるべきです。大いなる慈悲の仏の説くところのさとりの利益は、みなすでに完成しているのです。「それらを放免によって壊してはなりません」あなた方は、ただただ、努め励んでこれらを実践すべきです。山のなか、谷あいでも、あるいは大樹の下、静かなところ、静かな部屋にいても、いただいた教えを思いつづけて忘れてはなりません。いつでも自ら努め励んで、この教えを実践すべきです。人として為すべきことがなくて無益に死んだなら、あとで後悔するでしょう。私は名医が病気を診断して薬を処方するようなもので、薬を服用するかしないかは医師の責任ではありません。あるいは道案内する人が人を正しい方向へ導くようなもので、案内を聞いても行かないのは、道案内する人の罪ではありません。

第五段　決定証成

⑱あなた方僧侶方よ、もしも苦諦（苦という現実）・集諦（苦の原因）・滅諦（原因の消滅）・道諦（その方法）という〈四諦〉（四聖諦ともいう）の真理について疑問のある人は、急いでそれを質問しなさい。質問があるのに決着しないでい

問いたてまつる者なし。所以は何んとなれば、衆疑い無きが故に。

⑲時に阿㝹楼駄、衆の心を観察して、而も仏に白して言さく、世尊、月は熱からしむべく、日は冷かならしむべくとも、仏の説きたもう四諦は、異ならしむべからず。仏の説きたもう苦諦は、実に苦なり、楽ならしむべからず。集は真に是れ因なり、更に異因なし。苦若し滅すれば即ち是れ因滅す、因滅するが故に果滅す。滅苦の道は実に是れ真道なり、更に余道なし。世尊、是の諸の比丘、四諦の中に於て決定して疑い無し。

⑳此の衆中に於て若し所作未だ弁ぜざる者あらば、仏の滅度を見て当に悲感あるべし。若し初めて法に入る者あれば、仏の所説を聞いて即ち皆得度す。譬えば夜電光を見て、

てはなりません」このとき、仏陀世尊は、このように三回仰せられましたが、問う人はありませんでした。なぜなら、人々に疑問がなかったからです。

⑲そのとき、阿㝹楼駄尊者は、人々の心を深く観察して、仏陀に申し上げました。「仏陀世尊よ、月が熱くなるようなことがあっても、太陽が冷たくなるようなことがあっても、仏陀のお説きくだされた〈四諦〉の真理に間違いはありません。仏陀のお説きくだされた苦諦の真理は真実苦であります。けして楽ということはありません。集諦の真理は確かに苦の原因です。ほかに原因はありません。苦がもしも消滅解消すれば、その原因である我愛も消滅します。原因たる我愛が消滅するから結果である苦も消滅するのです。苦を滅する〈八正道〉(29頁参照)の教えは確かに真実の道です。そのほかの道はありません。仏陀世尊よ、これらの多くの僧侶たちは、〈四諦〉の真理のなかに安住し決着して、疑問はないのです。

第六段　断疑証成

●まだ道をわきまえていない人を戒める

⑳この人々のなかに、もしも為すべき行いをまだわきまえていない人があったら、仏の入滅を見て悲しみ嘆くでしょう。もしも新たに仏の道に入る人であっても、仏陀の説くとこ

即ち道を見ることを得るが如し。若し所作已に弁じ已に苦海を度る者は但だ是の念を作すべし、世尊の滅度一に何ぞ疾なる哉と。

㉑阿㝹楼駄、此の語を説いて、衆中皆悉く四聖諦の義を了達すと雖も、世尊此の諸の大衆をして皆堅固なることを得せしめんと欲して、大悲心を以て復た衆の為めに説きたもう。

㉒汝等比丘、悲悩を懐くこと勿れ。若し我れ世に住すること一劫するとも、会うものは亦た当に滅すべし。会うて而も離れざること終に得べからず。自利利人の法は皆具足す。若し我れ久しく住するとも更に所益なけん。応に度すべき者は、若しは天上人間皆悉く已に度す。其の未だ度せざる者には、皆亦た已に得度の因縁を作す。自今已後、

ろの教えを聞いてみな救いを得るでしょう。たとえば、闇夜に稲光を見て、ただちに道を見つけることができるようなものです。為すべき行いをすでにわきまえ、すでに苦しみの海を渡った人は、このような思いをもつべきです。仏陀世尊の入滅は、なんとこのように早いものかと「あるがままに観察すべきです」」

●真実の命は常住である理を明かす

㉑阿㝹楼駄尊者が、このように説いて、人々はみな〈四諦〉の真理をさとったのですが、それでも仏陀世尊は人々のさとりをより確信させようとおぼしめして、大慈悲心をもって、再び人々のためにお説きくだされました。

㉒「あなた方僧侶方よ、悲しみの心をもってはなりません。もしも私がこの世に生きることが一カルパ（一劫）ほど長くても、会い遇う人間同士はいずれ死に別れるのです。会って別れないことはありえないのです。自らを利益し、人を利益する教えはみな十分そなえています。もしも私が長く生きたとしても、これ以上に利益することはないでしょう。まさに救うべき人は、天上界の者も人間界の者もみなすべてもう救いました。そのまだ救いにあずかっていない人には、みなすでに救いの縁を結びました。いまより以後、私の多くの弟子たちが伝え伝えてこれを実践すれば、つまり如来の真実の命はいつでもどこでも実現して、なくなるこ

我が諸の弟子、展転して之を行ぜば、即ち是れ如来の法身常に在して而も滅せざるなり。是の故に当に知るべし、世は皆無常なり、会うものは必らず離るることあり。憂悩を懐くこと勿れ、世相是の如し。当に勤めて精進して早く解脱を求め、智慧の明を以て、諸の痴暗を滅すべし。世は実に危脆なり、牢強なる者なし。我れ今滅を得ること悪病を除くが如し。此れは是れ応に捨つべき罪悪のものなり。仮に名づけて身と為す、老病生死の大海に没在せり。何ぞ智者は之を除滅することを得ること、怨賊を殺すが如くにして、而も歓喜せざること有らんや。

㉓汝等比丘、常に当に一心に出道を勤求すべし。一切世間の動不動の法は、皆是れ敗壊

とはありません。

●重ねて有為無常の相を説く

それゆえにまさに知るべきです。世間はみな無常です。会う人は必ず別れるのです。憂いと悩みをもってはなりません。それが世間の真実の姿なのです。正しく励んで精進して早く解脱を求め、智慧の明かりをもって、多くの愚かさの闇を滅ぼしなさい。世間はまことに危うくもろいものです。確かなものはありません。私がいま入滅を得ることは、悪い病気をとりのぞくようなものです。執着のもとである命は、結局、捨てるべき罪深いものです。仮に名前をつけて〝身体〟というのです。生き死にの大海に浮き沈みしているのです。どうして智慧ある人はこれを、敵や賊を殺すようにして、とりのぞくことを喜ばないということがあるべきでしょうか。

第七段　付属

㉓あなた方僧侶方よ、いつでもひたすらに世間の苦しみから

不安の相なり。

㉔汝等且く止みね、復た語いうこと得ること勿れ。時将に過ぎなんと欲す、我れ滅度せんと欲す。是れ我が最後の教誨する所なり。

仏垂般涅槃略説教誡経

伝道元禅師筆『仏遺教経』写経　大本山總持寺蔵

脱けだす道を求めるべきです。世間で変化するもの変化しないものすべてはみな壊れ、よりどころとならない姿です。

㉔あなた方、もうやめてください。もう、話さないでください。時はまさに過ぎようとしています。私は、完全な静けさ(般涅槃・無余涅槃)に入ろうと思います。これが私の最後の教え戒めるところのものです」

仏陀が入滅にあたって、その教誡を簡略に説かれたお経

消災呪

自他の平安と吉祥を祈る

『消災呪』は、くわしくは『消災妙吉祥陀羅尼』という。密教経典の訳者として有名な唐の不空三蔵によって訳された。

再び迷いに戻ることのない天人・菩薩たちの住む浄居天で、仏陀が、諸天・菩薩に説いたといわれる、いっさいの災難を消し、いっさいを吉祥たらしめる陀羅尼である。

再び迷うことのない天人や菩薩に説いたということは、「迷いのない人にとってあらゆる物事は、どんなに不都合なことであっても、いっさいをめでたいもの」として受けとめていける、喜びと腹のすわりを維持するための陀羅尼と理解することができる。また、星の動きにも関係し、天災地変も避けられるとされる。

消災妙吉祥陀羅尼（消災呪）

［原文］

曩謨三満哆。母駄喃。阿盋囉底賀多舎。

のーもーさんまんだー。もとなん。おはらーちいことしゃー。

［読み下し文］

帰命（身命を投げだして仏の教えに従う）したてまつる。

いっさいの仏たちに。

娑曩喃怛姪他。
唵(注1)。佉佉。
佉呬佉呬。
吽(注2)吽。
入嚩囉入嚩囉。
坌囉入嚩囉坌囉入嚩囉。
底瑟姹底瑟娑。
致瑟哩致瑟哩。
娑発吒娑発吒。
扇底迦。室哩曳娑婆訶。

注1)唵　原語はオーン。陀羅尼や真言の冒頭につく神聖な声音。
注2)吽　原語はフーン。陀羅尼や真言に用いられる神聖な声音。

破壊しがたい教え主である諸仏に。
オーン(注1)。虚空よ、虚空よ、
[災いを]呑みつくしたまえ、呑みつくしたまえ。
フーン、フーン(注2)。
[諸仏根元の種子よ]　輝きたまえ、輝きたまえ、
大いに輝きたまえ、大いに輝きたまえ。
とどまりたまえ、とどまりたまえ。
星よ、星よ、
現れたまえ、現れたまえ。
平安な(消災)繁栄(吉祥)のために。万歳。

十句観音経

観音信仰をもっとも簡単に説く

『十句観音経』は、観音信仰をもっとも簡単に説いたお経で、六世紀の北魏の孫敬徳という人が西域の防人の役にあるときに、読誦していた『高王白衣観音経』の最初の部分とたいへん近いといわれている。

江戸時代に日本天台宗の霊空光謙僧正によってひろめられたというが、はっきりしない。

その後、わかりやすい禅画や和讃で禅の民衆化につとめたことで知られる臨済宗の白隠慧鶴禅師が、このお経で自分の心の病気を治したことから『延命十句観音経』と「延命」の二文字をつけて、その霊験を説き、人にすすめていたという。

たいへん短いので、観音霊場めぐりなどでよく利用される。

十句観音経

〔原文〕

観世音

南無仏

〔読み下し文〕

観世音、

仏に南無したてまつる。

〔現代語意訳〕

観世音菩薩に帰依したてまつります。

仏に帰依したてまつります。

与仏有因
与仏有縁
仏法僧縁
常楽我浄
朝念観世音
暮念観世音
念念従心起
念念不離心

仏と因有り。
仏と縁有り。
仏法僧と縁あり。
常楽我浄なり。
朝に観世音を念じ、
暮に観世音を念じたてまつらん。
念念、心より起こり、
念念、心を離れず。

仏によってさとりの種（因）にあらしめられ、仏によってさとりの縁に包まれています。
仏と、教えの真理（法）と、信心の仲間（僧伽）との三宝のご縁に助けられて、この世は無常であるがさとりの心は永遠でそこが尊く、この世は苦にも満ちているがさとりに包まれて見れば楽しく、この世は自我の角突きあいだが観世音菩薩と共鳴して見れば〝無心〟という確かな〈大我〉があり、人間は自分は清いものと錯覚しているが、それが人を汚している。だが仏に照らされて見れば汚れる以前の清らかな自分に気がつきます。
だから、朝な朝なに観世音菩薩を念じつづけ、夕べ夕べに観世音菩薩を念じたてまつります。
一念一念は仏心より起こったものであり、この一念一念は無心を離れるものではありません。

舎利礼文

仏の遺骨を礼拝する言葉

「舎利」とは、お釈迦さまの遺骨をいう。釈尊入滅後、その遺骨は八つに分け、土まんじゅうの塚をつくって、そのなかに納められた。その廟をストゥーパ（卒塔婆と音写される）といった。のちにアショーカ王が釈尊の遺徳をたたえて、インド各地に石塔をたて、仏教の布教につとめた。

『舎利礼文』は、仏舎利を礼拝するときにとなえるものだったが、転じて、遺骨の埋葬・供養、あるいは、石塔・塔婆の供養、死者の火葬・供養、祖霊への焼香のときなどに読誦される。このとき、「舎利三遍」といって、必ず三回は読むという習慣をもっているところもある。

舎利礼文

［原文］

一心頂礼

万徳円満

［読み下し文］

一心をもて頂礼し奉る、

万徳を円満したまえる、

［現代語意訳］

仏の〈空〉の心にあこがれて、そこに一体となった心で、仏のおみ足を頂戴し礼拝いたします。

あらゆる功徳をそなえておられる、

釈迦如来　身心舎利　本地法身　法界塔婆　我等礼敬　為我現身　入我我入　仏加持故　我証菩提　以仏神力　利益衆生

釈迦如来の、
身心の舎利と、〈相の仏〉
本地の法身と、〈体の仏〉
法界の塔婆とを、〈用の仏〉
我れ、等しく礼敬し奉れば、
我が為に身を現じ、
入我、我入したもう、
仏の加持力の故に、
我れは菩提を証し、〈自行〉
仏の神力を以て、
衆生を利益し、〈化他〉

釈迦牟尼如来の、
真実の身心そのものであられる遺骨（舎利）と、
本源の命であられる〈縁起〉〈空〉という真理（真如）と、
その真理が教化のために現象として現われた塔（ストゥーパ）とを、
私は、それらすべてを敬い礼拝いたします。すると、
仏は私のために現れて、
仏は私のなかに流れこみ、私は仏のなかに溶けこんで（感応道交＝共鳴）、
仏の加護の呼びかけ「と私のいただく願いとの共鳴力」のおかげで、
私はさとりを実践実証できるのです。
仏の不思議な力のおかげで、
迷いに苦しむ人々をさとりの安心によって利益することができます。

発菩提心
修菩薩行
同入円寂
平等大智
今将頂礼

菩提心を発さしめ、〈因〉
菩薩行を修せしめ、〈縁〉
同じく円寂に入らしむるところの
〈果〉
平等の大智を、
今、将に頂礼し奉る。

私と人々にさとりを求める心を起こさせてくださり、
私と人々にさとりを実践させてくださり、
すべてを完全なる静寂(涅槃)に入れてくださるところの、
いっさいに分け隔てなくゆきわたる偉大なる智慧[と慈悲]を、
いま確かに頂戴し礼拝いたします。

甘露門

満たされない魂たちに慈悲心を

『甘露門』は、施食会のお経である。施食会は、一般的には「施餓鬼会」といわれる、餓鬼に食を施し、戒を授ける式である。

禅宗の施餓鬼は、唐の不空三蔵の『救抜焔口餓鬼陀羅尼経』などに基づく。「餓鬼」とは、祀られない精霊であり、人間の果てしない欲望の心である。「焔口餓鬼」は、食べようとするとそれが炎になってしまう飢えた精霊として、鬼のように図像化されることがある。これを見ると、祀られないことが満たされない心になっていることがわかる。

施餓鬼の作法は、同じく不空三蔵の『施餓鬼飲食水法』にあるが、江戸時代、宗門の学僧面山瑞方禅師（一六八三～一七六九年）が『瑩山和尚清規』の施食作法や、各種陀羅尼を加えて編集し、『甘露門』と名づけた。「甘露」とは、仏の教えを甘い露にたとえている。

このお経の心は、いっさいの祀られない精霊への思いやりと満たされた心とを実現することが死の恐怖を超えるという主張である。阿難尊者を主人公にして、自分のことで精一杯のエゴから利他への転換をすすめている。

曹洞宗では、夕べの勤行や、盂蘭盆会前後の大施食法会、在家の先祖供養、葬儀で読誦される。

◆印は、読む地域と読まない地域とある。

甘露門

〔原文〕

◆奉請三宝

南無十方仏。南無十方法。南無十方僧。
南無本師釈迦牟尼仏。
南無大慈大悲救苦観世音菩薩。
南無啓教阿難尊者。

◆招請発願

是諸衆等、発心して一器の浄食を奉持して、普く十方、窮尽虚空、周遍法界、微塵刹中、所有国土の一切の餓鬼に施す、先亡久遠、山川地主、乃至曠野の諸鬼神等、請う来って此に集まれ、我今悲愍して、普く汝に食を施す、願くは汝各各、我此食を受けて、転じ持って尽虚空界の諸仏及聖、一切の有情に供養して、汝と有情と、普く皆飽満せ

〔現代語意訳〕

◆奉請三宝（この説話の中心となる仏祖が招請される）

あらゆる世界の仏に帰依したてまつる。
あらゆる世界の教えの真理（法）に帰依したてまつる。
あらゆる世界の信心の仲間（僧伽）に帰依したてまつる。
本師であられる釈迦如来に帰依したてまつる。
大慈悲心で苦から救ってくださる観世音菩薩に帰依したてまつる。
仏の教えを敬う阿難尊者に帰依したてまつる。

◆招請発願（七つの誓願をたて、精霊たちにさとりの心を起こすよう促す）

ここに多くの人々とともに願いの心を起こして一切の煩悩を離れた清らかな食をもち、広く全世界、空中一杯、あらゆる心の世界、いかなる微小なところにも生存する、世界のすべての祀られず飢えたる精霊たちに施します。永遠の昔からの先に亡くなった精霊たちよ、山や川や大地にさまよう精霊や神たちよ、荒野にさまようもろもろの精霊たちよ、どうぞ、ここに集まってください。私はいま悲しみ憂えて、あなた方すべてに食を施します。願うところは、あなた方はそれぞれにこの食を受けて、その功徳を転じて、

んことを、亦願くは汝が身、此の咒食に乗じて、苦を離れて解脱し、天に生じて楽を受け、十方の浄土も、意に随って遊往し、菩提心を発し、菩提道を行じ、当来に作仏して、永く退転なく、前に道を得る者は、誓て相度脱せんことを、又願くは汝等、昼夜恒常に、我を擁護して、我所願を満ぜんことを、願くは此食を施す、所生の功徳、普く以て法界の有情に廻施して、諸の有情と、平等共有ならん、諸の有情と共に、同じく此福を以て、悉く将て真如法界、無上菩提、一切智智に回向して、願くは速に成仏して、余果を招くこと勿らん。（法界の含識）願くは此法に乗じて、疾く成仏することを得ん。

全世界のあらゆる仏と聖者とすべての心ある者たちに供養して、あなた方と人々がすべてみな満たされますように。また重ねて願うことは、あなた方の命は、この真言光明に加持された食の功徳によって苦悩の世界を離れてそこから解脱し、天界に生まれ変わって楽しむ心をいただいて、あらゆる方面の喜びの世界も自由に遊びまわり、さとりを求める心を起し、さとりの道を実践し、未来に仏になって永遠に退歩転心することなく、すでにさとりを得た人は誓願をもって、ともに解脱しますように。さらに祈ることは、あなた方は、昼でも夜でもいつでも私を守って、私のこの誓願を完成させてください。そうした大きな願いのために、この食を供養します。それによって生まれる功徳は、広くすべての心の世界の生きものにめぐらして施し、すべての生きものと等しく共有されますように。すべての生きものはともに同じようにこの喜びをもって全身全霊で、真実の世界、このうえなきさとり、仏の完全なる智慧に手向けますように。願うところは、直ちに仏身を完成して、さとり以外の成果をもたらさないように。（世界中の心ある者たちよ）願うところは、この修法の功徳力によって、速やかに仏身を完成されますように。

◆雲集鬼神招請陀羅尼(七返)

曩謨　歩布哩　迦哩多哩　怛他孽多也

◆破地獄門開咽喉陀羅尼(七返)

唵歩布帝哩　迦多哩　怛他孽多也

◆無量威徳自在光明加持飲食陀羅尼(七返)

曩莫　薩嚩　怛佗孽多　嚩嚕吉帝　唵　三婆羅　三婆羅吽

◆蒙甘露法味陀羅尼(七返)

曩莫　蘇嚕頗也　怛佗孽多也　怛儞也佗

唵　蘇嚕蘇嚕　鉢羅蘇嚕　鉢羅蘇嚕　娑婆賀

◆毘盧舎那一字心水輪観陀羅尼(二一返)

曩莫　三満多　没駄南　鑁

◆五如来宝号招請陀羅尼

南無多宝如来　曩謨　薄伽筏帝　鉢囉歩多

阿囉怛曩也　怛他孽多也　除慳貪業福智円

◆雲集鬼神招請陀羅尼(こだわりなき安心感で精霊たちを招く)

帰依したてまつる、執着を離れた如来に。

◆破地獄門開咽喉陀羅尼(ゆったりした安心感で精霊たちの喉を開く)

帰依したてまつる、広々としてゆったりした如来(広博身如来＝大日如来)に。

◆無量威徳自在光明加持飲食陀羅尼(観世音菩薩の光明で食物に無心なる仏の力が加わる)

帰依したてまつる、いっさいの観世音菩薩に。養いたまえ、養いて満たしたまえ。

◆蒙甘露法味陀羅尼(豊かな味わいをいただくように祈る)

帰依したてまつる、美しい姿の如来(妙色身如来＝阿閦如来)に。すなわち、ああ、流出したまえ、流出したまえ。よく流出したまえ、よく流出したまえ。万歳。

◆毘盧舎那一字心水輪観陀羅尼(大日如来の光明から流出する水大がすべてをうるおすよう祈る)

帰依したてまつる、いっさいの諸仏の根源たる大日如来の慈悲の水輪の心よ。

◆五如来宝号招請陀羅尼(精霊たちと仏が感応する)

南方の宝生如来よ、南無世尊宝生如来よ。ケチと貪りの業を除き、福智円満ならしめたまえ。[満たされてくれば煩

満

南無妙色身如来　曩謨　薄伽筏帝　蘇嚕波

耶　怛佗孽多也　破醜陋形円満相好

南無甘露王如来　曩謨　薄伽筏帝　阿蜜哩

帝　阿囉惹耶　怛他孽他也　灌法身心令受

快楽

南無広博身如来　曩謨　婆伽筏帝　尾布邏

孽　怛囉耶　怛佗孽多也　咽喉広大飲食充飽

南無離怖畏如来　曩謨　婆伽筏帝　阿婆演

迦羅耶　怛佗孽多耶　恐怖悉除離餓鬼趣

◆発菩提心陀羅尼（七返）

唵　冒地即多　母怛　波多野迷

◆授菩薩三摩耶戒陀羅尼（七返）

唵　三昧耶　薩怛鑁

◆大宝楼閣善住秘密根本陀羅尼（三返）

曩莫　薩嚩怛他孽多南　唵　尾補羅　孽羅

悩を離れる」

東方の阿閦如来よ、南無世尊妙色身如来よ。卑しい顔を破し、円満なる相好ならしめたまえ。「満ち足りれば顔も安らぎ、真実を開くゆとりもできる」

西方の阿弥陀如来よ。南無世尊甘露王如来よ、教えをそそぎ身にも心にも快楽を受けさせたまえ。「説法の功徳を受け、身も心もうるおう」

中央の大日如来よ、南無世尊広博身如来よ。喉を広げ、十分にいただき満たしたまえ。「永遠の命に包まれて、人をも包んでいける」

北方の釈迦如来よ。南無世尊離怖畏如来よ。恐怖心をことごとく除き、餓鬼世界を離れしめたまえ。「生かされる喜びが恐怖を超えて人生に腹を据えさせる」

◆発菩提心陀羅尼（自己の教えの喜びを利他へめぐらせる）

おお、私に「人々に」さとりの心を起こさしめん。

◆授菩薩三摩耶戒陀羅尼（仏と一体になって、もう迷わないと確信する）

おお、あなたは私と平等一味なり。

◆大宝楼閣善住秘密根本陀羅尼（仏の楼閣に入り安住する）

帰依したてまつる、いっさいの如来に。おお、広大胎蔵の尊よ。智慧の印たる宝珠光明の尊よ。如来示現の尊よ。宝珠、宝珠、清浄光明の尊よ。はなはだ深い海のごとき尊よ、

陛　摩麼鉢羅陛　怛佗伽多儞　捺羅捨寧(怛佗多儞捺捨寧)摩捉麼捉　蘇鉢囉陛　尾麼黎娑孽囉　儼鼻嚟　吽吽入嚩囉入嚩囉　没駄　尾盧枳帝　麌呬夜　地瑟恥多孽囉陛　娑嚩訶　唵麼捉　嚩日哩吽　唵麼捉駄哩　吽泮吒

◆**諸仏光明真言灌頂陀羅尼**(七返)

唵阿暮伽　廃嚕者娜　摩訶畝捺囉　麼捉鉢頭麼　入嚩囉跛囉韈利　韃野吽

◆**撥遣解脱陀羅尼**(一〇返)

唵　嚩曰囉　日乞灑穆

◆**回向偈**

以此修行衆善根　報答父母劬労徳　存者福楽寿無窮　亡者離苦生安養　四恩三有諸含識　三途八難苦衆生　倶蒙悔過洗瑕疵　尽出輪回生浄土

円満したまえ。輝きたまえ、輝きたまえ。仏所観察の尊よ、秘密加持の尊よ。万歳。おお、宝珠、金剛の尊よ、満足せしめたまえ。おお、宝珠を執持する尊よ、浄めたまえ。

◆**諸仏光明真言灌頂陀羅尼**(仏の光明の世界に入る)

帰依したてまつる、尊き大日如来よ。宝珠と蓮と光明の偉大なさとりの尊よ。与えたまえ。満たしたまえ。

◆**撥遣解脱陀羅尼**(降臨した精霊たちにお還りを願う)

おお、金剛の解脱の尊よ。

(注：仏像や仏壇、墓の魂抜きの際にとなえられる。ふだんは省略される)

◆**回向偈**(仏の光明でみなを包んでくださいと祈る)

この修行の多くの善根をもって、父母の苦労の徳に報い、生者は福楽にして寿きわまりなく、亡き人は苦の世界を離れて極楽浄土(安養)に生まれ、父母・国・人々・三宝の四恩と、欲界・色界・無色界の三つの迷いの世界(三有)の心ある者と、地獄・餓鬼・畜生の世界(三途)と、長寿天・辺地・聴聞力の障害・邪見・無仏など八難の仏縁の薄い苦難の人々よ、ともに懺悔によって煩悩の瑕疵を洗いきよめ、ことごとく迷いの輪廻を脱して浄土に生じますように。

参同契

一挙手一投足が真実になるというさとりの歌

『参同契』は、石頭希遷禅師（七〇〇～七九〇年）の撰になる漢文の法語の読み下しである。曹洞宗独自のお経として、朝の勤行や仏祖の法要で読誦される。石頭禅師は、湖南の南台寺に住し、寺の東の石の台に草庵を結んでいたので、そう呼ばれる。題名は「いちいちの現象（参差）は仏の平等な真理（同一）に契合しているから真実である」という意味。道教の神仙術の影響を受けて「天地同根、万物一体」の語から「現象即本質」として、さとりと修行の関係を明らかにしている。これは、のちの道元禅師の〝本証の禅〟〝妙修の禅〟の基本をなすものといわれる。

参同契

【原文】

①竺土大仙の心、東西密に相附す、人根に利鈍あり、道に南北の祖なし

②霊源明に皓潔たり、支派暗

【現代語意訳】

一、序文（正しい教えを伝える）

①インド（天竺）の大修行者（釈尊）が証明したさとりの心は、東の中国と西のインドの祖師方が、さとりに親密に相続付託してきたのです。「近ごろ、さとり・人間についての見方が頓悟（信じれば直ちにさとりと出会うという立場）と漸悟（だんだんに修行してさとるという立場）と対立しているが」人の能力（機根）に

に流注す、事を執するも元
これ迷い、理に契うも亦悟
にあらず
③門門一切の境、回互と不回
互と、回してさらに相渉る、
しからざれば位によって住
す
④色もと質像を殊にし声もと
楽苦を異にす、暗は上中の
言に合い、明は清濁の句を
分つ
⑤四大の性おのずから復す、
子の其の母を得るがごとし、
火は熱し、風は動揺、水は
湿い地は堅固、眼は色、耳
は音声、鼻は香、舌は鹹酢、

は利と鈍、つまり理論型・実践型の違いがあるが、「さとりの道はひとつであって」南方流（頓悟禅）・北方流（漸悟禅）と開祖を立てて異を争うのは仏の道ではありません。

二、正宗文（本論・仏の心とはどのような在り方か）

●本性と物事の在り方との関係

②染汚（概念・分別意識）以前の本性（仏心）は「いちいちの現実に」明白に現れていて煩悩に汚されません。人はそれぞれ異なるが、本性は染汚以前の心に流入しているのです。目先の事象にこだわると本性を見失い、さりとて、真理に一致しようとすると実行が伴わないから、さとりとはいえなくなるのです。

●和合しながら独立して生きる

③眼・耳・鼻などの感覚の門と、色・声・香りなどの環境の刺激とは、互いに和合して働きつつ（回互）、それぞれ独立していて、その関係はなんの障害もなく自由（不回互）だからこそ、関係性が成りたって感覚の働きになるのです。それゆえ、それぞれの立場が自立して働きうるのです。「これが存在の縁起と独立性の在り方です」

●本性がいちいちの現象になる在り方

④眼に触れる光や物の性質や形像はまちまちで異なり、耳に触れる声も聞き手の心しだいで楽にも苦にもなるのです。しかし、染汚以前の命の本質のところ（暗）では、枝の上下の違いを認めつつ、上下の区別にこだわらない自由な言葉となり、現実世界（明）では、善は善、悪は悪、清は清、濁は濁といいうる働きになるのです。

しかも一一の法において、
根によって葉分布す、本末
すべからく宗に帰すべし、
尊卑其の語を用ゆ
⑥明中に当って暗あり、暗相
をもって遇うことなかれ、
暗中に当って明あり、明相
をもって観ることなかれ
⑦明暗おのおの相対して、比
するに前後の歩のごとし、
万物おのずから功あり、当
に用と処とを言うべし、事
存すれば函蓋合し、理応ず
れば箭鋒拄う
⑧言を承てはすべからく宗を
会すべし、みずから規矩を

●物は在るべきように独立している

⑤命と物を構成する地・水・火・風(堅・湿・暖・動)の四大の性質は、自ずと調和しつつ、いちいちの特性は失われず、迷子が母親を見つけるごとく、在るべきように落ち着くのです。火大の特性は熱く働き、風大の特性は動きの働き、水大の特性は湿性の働き、地大の特性は堅く働き、眼は光を感受し、耳は音を感受し、鼻は香りを感受し、舌は辛い味や酸い味を受けとります。「このように全体が縁起して支えあいつつ、いちいちが独立して働くのです」

●現象の区別に染まりつつ本性の清らかさをはずれない

そのうえ、いちいち違いのある現象の働き(法)において、損得意識に染汚する以前の本性(根)の力によって、現象(葉)のかたちに自由に働くのです。本である区別を立てない本性も、末である区別のある現象世界も、いずれも〈縁起〉〈空〉の真理(宗)に帰入しているのです。あたかも、目上の人と目下の人とがけじめのある言葉を使いつつ相手を尊重する平等な本性をはずれていないようなものです。

●和合の性質と独立の性質との総合

⑥光・区別・現象の認識世界と不即不離なものが暗であり、平等・本性なのです。ゆえに本性の姿にこだわって仏の心に遇おうとしてはなりません。「逆にいえば」暗・本性・染汚以前の清らかな心と不即不離なものが光・区別・現象の認識世界なのです。ゆえに光・区別・現象の認識で仏の命を見てはなりません。

●さとりと修行の一致

⑦光と影、現象と本性、清浄と染汚、さとりと修行の関係は、互いに支えあって左右の足が互いに入れ替わって歩みになるように一方だけでは成りたたないの

立することなかれ、触目道を会せずんば、足を運ぶもいずくんぞ路を知らん、歩をすすむれば近遠にあらず、迷て山河の固をへだつ、謹んで参玄の人にもうす、光陰虚しく度ることなかれ

です。すべての物事には本来的にこうした働き(用)があります。それゆえに、働きの時・所・位(処)に応じた在るべきようが大切なのです。事象のなかに本性の働きを失なわなければ、箱とふたとがぴったり合うように働きと本性とは一致し、現実に本性の理が応えれば、名人同士の矢が真ん中でぶつかるたとえのように本性と行動は一致するのです。「そのようにさとりと修行は一致するのです」

三、流通分(信心のすすめ)

⑧仏陀の言葉(教え)を聞く者は、根本的で正当な心を単刀直入に会得すべきです。汚れた自分の物差し(規矩)で清らかな仏心を解釈してはなりません。眼に触れるいま・ここという事実のなかで仏の生き方を会得しなければ、外に向かって道を求めたところで、どうして無心の道が見つかろうか。仏の道を歩むのは遠近の距離の長さではないのです。「歩むこと自体に心をこめてください。そうしないと」迷うばかりで、高山大河の堅固な障害に隔てられて真実には会えません。つつしんで真実(玄)に参学する人に申し上げます。かけがえのない時間と命を的はずれな方向に無益に用いて過ごさないでください。

宝鏡三昧

澄みきった静けさに安住するさとりの歌

『宝鏡三昧』は洞山良价禅師(八〇七〜八六九年)の撰になる漢文の法語の読み下しである。『参同契』と同様に読誦される。

洞山禅師は、石頭禅師から四代目、曹洞宗の名前の起こりになる祖師である。「綿密の宗風」といわれ、仏心・清浄心からの呼びかけを信じ、それを日常生活のすべての場面で実現することをめざしている。

宝鏡三昧

【原文】

①如是の法、仏祖密に附す、汝今これを得たり、宜しく能く保護すべし

②銀盌に雪を盛り、明月に鷺を蔵す、類して斉からず、混ずるときんば処を知る

【現代語意訳】

一、序分(正しい仏の教えを維持する)

①あるがままで汚れなき真理は、仏と祖師方が本性に親密だからこそ付託されてきたのです。あなたもいま、その恵みにあずかっているから、よくよく心して守っていくがよろしい。

二、正宗分の一(本論一・正しいさとり)

●仏の命の在り方

②銀の器に雪を盛ると違いが見えず、月明かりが白鷺を包むと渾然一体となるよ

③意言に在ざれば来機亦おもむく、動ずれば窠臼をなし、差ば顧佇に落つ、背触ともに非なり、大火聚の如し、但文彩に形せば、即ち染汚に属す、夜半正明、天暁不露

④物のために則となる、用いて諸苦をぬく、有為にあらずといえども、是語なきにあらず、宝鏡にのぞんで、形影相い観るがごとし、汝これ渠にあらず、かれ正に是なんじ、世の嬰児の五相完具するが如し、不去不来、不起不住、婆婆和和、有句

うに、類似していながら同じものではありません。そのように、世界はさまざまなものたちが混じりあいながら、それぞれの在り場所で在るべきようを発揮しているのです。

●仏心の体得

③この仏の心は言葉を超えているから、求めてくる人はさとりに向かって信じていかねばなりません。思慮分別を働かせれば、とらわれて自由を失い、本性に逆らえば、さとりを見失ってたたずみ迷うばかりです。とらわれまいとそむけば役に立たず、把握しようとして接触しすぎたら火傷をする大火事のようであります。ただ虚しく言葉の綾にあらわせば、自我に汚れた意識（染汚）に閉じこめられてしまうのです。［混沌平等の］夜中でもひとつひとつの独自性は明らかです。［物の姿がはっきりする］夜明けでも目に見えぬ清浄な本性は根底にあるのです。

●仏心の働き

④清浄な本性は、人や物の在るべきようの規則です。それが働いてもろもろの苦しみを解消するのです。［清浄心は］分別の言葉を超えているとはいえ、聞く耳をもつ清浄心の人にはすべては語りかけているのです。仏心の清浄な宝鏡の前に立っているから、形と影のように、あなたという影が清浄にならねば、仏心という形は実現しないのです。あなたは仏の命ではありません。しかし、仏の命はあなた自身なのです。世間の赤子のように五体をそなえているのに、その歩き方は行くでもなく来るでもなく、立つようで立つでもなく、止まると見えて止まるでもなく、バーバーワーワーと意味はあるのに言葉にならず、とうとう物事を断定できないのです。それは［染汚以前の清浄心が］言葉という概

無句、ついに物を得ず、語いまだ正しからざるがゆえに、重離六爻、偏正回互、畳んで三となり、変じ尽きて五となる、茎艸の味のごとく、金剛の杵のごとし

⑤正中妙挟、敲唱雙びあぐ、宗に通じ途に通ず、挟帯挟路、錯然なるときんば吉なり、犯忤すべからず、天真にして妙なり、迷悟に属せず、因縁時節、寂然として照著す、細には無間に入り、大には方所を絶す、毫忽の差、律呂に応ぜず

⑥今頓漸あり、宗趣を立する

念に明確になることが難しいからです。易の離の卦を重ねた六本の算木(六爻)を見ると、現象の区別(偏)と根底の平等(正)とは相支えあって、たたむと三爻(正中偏または偏中正)となり、もう一度たたんで、さらにたたんで合計五回たたむと元に戻るのです。「その五つは、次のような関係になります。①平等仏性のなかに現象独立の違いがあり、②現象の区別のなかに平等仏性が働き、③現象は隠れて仏性のみとなり、④仏性は隠れて個々の独立した現象のみとなり、⑤仏性と現象は自由自在に主となり従となって活動する」五味をそなえる茎草のようにあるいは金剛の五股杵のように、五つの働きをしながら根本はひとつです。

●仏性の恵み

⑤本性のなかから分別心を超えて催されて包まれ、鼓と歌とが息があうように働きます。根本の本性は自由に働きだし、個別の現象にも自在に働きだします。本性と現象はともに働きつつ在るべきようになり、本性への信と自己の在りようとが交錯和合すれば幸いです。この真理を侵し背いてはなりません。その本性は天真爛漫で、意識を超えて自由に働きます。人間的な迷い・損得の世界ではありません。縁は熟して、静寂な清浄心は明らかに生き生きと現れるのです。その働きは小さくは極微にも、大きくは空間を超えて働くのです。毛筋ほども本性に違えば調和は狂ってしまいます。

三、正宗分の二(本論二・本性に任せる道)

⑥いま、頓悟(信じれば直ちにさとりと出会うという立場)と、漸悟(だんだんに修行してさとるという立場)との違いがあるが、教えの在り方に主義主張を立

によって、宗趣わかる、即ち是れ規矩なり、宗通じ趣極るも、真常流注、外寂に内揺くは、繋げる駒、伏せる鼠(繋駒伏鼠)、先聖これを悲しんで、法の檀度となる、其の顛倒に随って、緇をもって素となす、顛倒想滅すれば、肎心みずから許す、古轍に合わんと要せば、請う前古を観ぜよ、仏道を成ずるになんなんとして、十劫樹を観ず、虎の欠たるがごとく、馬の馵の如し(虎の欠の如く馬の馵の如し)、下劣あるをもって、

てるから、教え方が分かれるのです。それが規則になって人をしばるのです。たとえ、さとりの根源に通達し、生き方が徹底したとしても、真実不変のさとりに汚れた意識が流れこむと、「それにとらわれ」外見は静寂でも内なる清浄心は動揺して、つながれた馬、逃げ隠れする鼠のように自由を失うのです。先賢古聖はこの点の誤解を悲しんで教えを施してきたのです。そうした逆さまな妄想に合わせて、黒(緇)を白(素)といって、教えを説いてきたのです。そうかと思えば、逆さまな考えがなくなっても自分免許に陥る人が多いのです。古人の歩みの跡形に一致したいと思うなら、どうぞ前仏古仏の生き方を見てください。大通智勝仏は、さとりのほとりにまでいたりながら、さらに十劫もの長い間、菩提樹の下で内観したが、ついにさとりにいたらなかったというではありませんか。人食い虎は人を食べるごとに耳に傷ができる「のを誇りとし」、名馬は膝の上に白毛が生えて「夜目にも走るというが」、虎も名馬もそれに自惚れてしまうのです。「仏陀は」仏心を卑下する人には宝坐で飾って仏の子と証明し、仏の子といわれて驚き疑う人には猫(狸)や牛にも清浄心があると諭しました。弓の役人はその技で一〇〇歩離れて柳の葉を射ぬき、弓の名人同士の矢は真ん中でぶつかるというが、それは日ごろの努力が現れて真の命が働きだすのです。木の人形が歌い、石彫りの女性像が踊ると聞いて信じられないように、凡人の常識では追いつきません。むしろ、人間的分別を放棄してごらんなさい。「仏心は自然に働きだすでしょう」

四、流通文(仏心の持続)

大臣は王を助け「王は臣下を信頼し」、子は父親に逆らわず「父は子を守り」、逆

宝几珍御、驚異あるをもって、狸奴白牯、羿は巧力をもって、射て百歩に中つ、箭鋒あい値う、巧力なんぞ預らん、木人まさに歌い、石女たって舞う、情識の到にあらず、むしろ思慮を容んや、臣は君に奉し、子は父に順ず、順ぜざれば孝にあらず、奉せざれば輔にあらず。潜行密用は、愚のごとく魯のごとし、只能く相続するを、主中の主と名く。

らえば親子の在るべきよう（孝）に反し、職務に忠実でなければ真の補佐は実現しません。［そのように、仏の道は］さとりくささを忘れた行動に親しく働きだして、愚か人のように自己主張をやめて角がとれてくるのです。ひたすら仏の清浄無我の心を相続することこそ、仏心を主体的に生きる人のなかでも最も主体的な人なのです。

修証義

仏心に催されて生きることで、さとりを証明していく道

『修証義』は、道元禅師の主著『正法眼蔵』九五巻の言句を再構成したものである。

『修証義』の成立には宗門の苦しみの歴史がある。

明治維新のあと、新政府は天皇のことを説教するように『三条の教則』を示して仏教各宗派にも強制した。しかし、禅宗などは日常的に説教をする伝統がないために、何を語るべきかさえもはっきりせずに混乱した。やがて、ヨーロッパへ視察に行った僧侶たちから、政教分離の必要を説く建白書が提出されて『三条の教則』の説教はとりやめになった。

次に教師認定を近代的試験制度にすることになり、近代的教育制度ができていないときなのでパニックになった。そこで、試験のための仏教概説なども出てきた。

また、宗教団体として、近代的な「宗制」をつくらなければならなくなった。そこで問題になったのは、檀信徒に何を説くべきかということだった。政府は欧米に習った、信徒と聖職者とその代表で運営する「教会」制度を試みたりした。こうしたなかでいろいろな案が提出され、新しい教えの体系化などの試みが出版されたりした。

こうした混乱を通して、宗門僧侶で在家居士になった大内青巒氏が「曹洞扶宗会」をつくって、その『曹洞扶宗会雑誌』を半月ごとに刊

行し（ほぼ一年間）、試験対策や教えの体系化の試みなどの啓蒙運動をするなかで、『洞上在家修証義』を編纂して発表したのである。これが曹洞宗の教えをよくまとめているということから多くの人々が賛同した。そこで、永平寺滝谷琢宗禅師と總持寺畔上楳仙禅師の二人の貫主の校訂再編集を経て一宗の基準としてとりあげられることになった。こうして一八九〇（明治二三）年に名称を『曹洞教会修証義』として公布され、現在は単に『修証義』と呼んでいる。

『正法眼蔵』の要文を集めて徒弟のために新たなテキストをつくるという方法を最初に試みたのは、江戸時代の面山瑞方禅師である。

次は本秀幽蘭という人が『永平正宗訓』『正宗訣』を編集した。

『洞上在家修証義』には、『永平正宗訓』『正宗訣』で集めた『正法眼蔵』の言葉が多用されている。このことは、大内氏はこれらを参考にしていたと考えられる。

第一章　総序　仏教の基本的立場
第二章　懺悔滅罪　本証
第三章　受戒入位　〃
第四章　発願利生　妙修
第五章　行持報恩　〃

総序以下は「四大綱領」として、大内氏が編纂したそのままを継承している。内容は、仏と断絶した凡夫が努力でさとりにいたるというのでなく、仏の〈縁起〉という真理の智慧とさとりは慈悲となって、すべての人々を包みこんでいる（本証）から、そのさとりを信じ確かめる修行を続けていくところに仏の命が持続する（妙修）という教えである。

『修証義』は、曹洞宗の教えの確かさをきちんと明文化した希望の聖典なのだ。制定されてから徐々に普及していき、在家檀信徒の回向を主とした法要に読誦されるようになった。

修証義

［原文］

第一章　総序

①生を明らめ死を明らむるは仏家一大事の因縁なり、生死の中に仏あれば生死なし、但生死即ち涅槃と心得て、生死として厭うべきもなく、涅槃として欣うべきもなし、是時初めて生死を離るる分あり、唯一大事因縁と究尽すべし。

②人身得ること難し、仏法値うこと希れなり、今我等宿善の助くるに依りて、已に受け難き人身を受けたるのみに非ず、遇い難き仏法に値い奉れり、生死の中の善生、最勝の生なるべし、最勝の善身を徒らにして露命

［現代語意訳］

第一章　総序（仏教の基本）

第一節　仏教の目的

①自己の生きている意味を明かし、死および命とは何かに決着をつけることは、仏教徒にとって、ふたつとない大切な修行のご縁です。現実の生き死にのなかに仏の真理があるから、生き死にを選り好みすることはありません。損得抜きに、この生き死にの事実に自己の都合をさしはさむことなく、静寂なさとりの場であると得心して、苦しみの生き死にとして逃げだそうとしてはいけません。しかし、この人生がそのままさとりだといって、喜んでおぼれてもいけません。そう腹が決まったとき、はじめて生き死にというこだわりを離れて、その人なりのよき人生になります。ただただ、かけがえのないご縁として、腹を据えていきたいものであります。

第二節　かけがえのない命の縁

②私という人の身をいただいたことはまことに不思議です。仏の教えにめぐり逢うことができたのも不思議としかいえません。いま私たちは、自分では理解できない積もれる恵みに助けられて、すでにありがたい私という命をいただいたばかりか、めぐり逢うこと、出会うことが難しい仏の真理に出会わせていただいているのです。生き死にはいろいろあるでしょうが、いまの命が最善であり、素晴ら

を無常の風に任すること勿れ。
③無常憑み難し、知らず露命いかなる道の草にか落ちん、身已に私に非ず、命は光陰に移されて暫くも停め難し、紅顔いずくへか去りにし、尋ねんとするに蹤跡なし、熟観ずる所に往事の再び逢うべからざる多し、無常忽ちに到るときは国王大臣親暱従僕妻子珍宝たすくる無し、唯独り黄泉に趣くのみなり、己れに随い行くは只是れ善悪業等のみなり。
④今の世に因果(注1)を知らず業報を明らめず、三世を知らず、善悪を弁まえざる邪見の党侶には群すべからず、大凡因果の道理歴然として私なし、造悪の者は堕ち修善の者は陞る、毫釐

しい人生なのです。尊く、よりよい命を虚しく過ごして、露のようにはかない命を無常の風にゆだねてしまってはなりますまい。

第三節　命ははかない、確かなのは行為だけ

③命ははかなく頼りになりません。自分にはわからないのが露のような命なのです。いつどこの道の草に落ちないとも限らないのです。自分の命さえ私の思いどおりにはならないのです。ましてや命は、時の流れに流されて止まることはないのです。青年の光輝く顔もいつしか面影を失い、いくら探してみても跡形もありません。よくよく考えてみると、過ぎ去った時間は二度と戻らないのです。はかなくもあっという間にやってきて、権力者も、政治力でも、親戚・友人でも、忠実な部下も、妻や子も、財産も助けることはできません。ただひとりきりで黄泉の国に行くだけです。自分についていくのは、ただ心でなした善と悪の行為と習慣だけなのです。

第四節　心と行為の〈縁起〉と、さとりの縁

④人間としてこの人生において、心と行為が原因となり結果となって（因果・注1）、いまの自分をつくっている〈縁起〉の理を知らず、過去の心と習慣のしがらみと責任を形成していることに気がつかず、過去の縁を背負い、未来に種蒔く現在の重い意味を自覚せず、善（清らかさ）と悪（汚れ）とを見分ける心の力をもたない間違った考え方の人々と仲間になってはいけません。根本的にいって、心と行為の〈縁起〉の理は、はっきりとしていて、ごまかしようがないのです。心を汚す悪しき行為をする人は闇に堕ち、善を行う人は明るい世界

も忒わざるなり、若し因果亡じて虚しからんが如きは、諸仏の出世あるべからず、祖師の西来あるべからず。

⑤善悪の報に三時あり、一者順現報受、二者順次生受、三者順後次受、これを三時という、仏祖の道を修習するには、其最初より斯三時の業報の理を効い験らむるなり、爾あらざれば多く錯りて邪見に堕つるなり、但邪見に堕つるのみに非ず、悪道に堕ちて長時の苦を受く。

⑥当に知るべし今生の我身二つ無し、三つ無し、徒らに邪見に堕ちて虚く悪業を感得せん、惜からざらめや、悪を造りながら悪に非ずと思い、悪の報あるべからずと邪思惟するに依

に昇るでしょう。それは毛筋ほどもごまかしようはありません。もしも、心と行為の〈縁起〉の理がなかったならば、仏方がこの人間世界に現れて迷いを救うという縁も、達磨大師が西から来て迷いの人にさとりを伝える意義も成りたたないでしょう。

第五節　自己の心と行為に責任をもつ

⑤私自身の善や悪の行為とその習慣の影響力は、三つの時間差があります。一番はいまの行為にすぐ反応があらわれ、二番には行為の影響はしばらくして、あるいは次の時代にあらわれ、三番にははるかのちに忘れたころあらわれます。これを行為の影響の三つの時間差というのです。仏と祖師方のさとりの道を学習修行するためには、はじめから、この三段階の影響力の道理を学び、実践すべきです。そうしないと、たいていの人は道を間違えて、〈縁起〉の理を否定する間違った見解に陥るのです。間違った思想に陥るばかりではなく、悪を悪と思わないという悪の道に陥って、長い間、愚かさと苦しみを受けるのです。

第六節　二度とない人生を間違った教えに染めるな

⑥それゆえに知るべきです。この人生の自分の命はたったひとつで、かけがえがないものです。むやみに因果を否定する間違った教えに陥って、むなしく悪しき行為の影響に染まるべきではありません。惜しむべきです。過ちをつくりながら、過ちでないと思いあがり、汚れた行為の影響力を否定して、よこしまな考え方にこだわり、その間違った行為の影響力に染まるべきではありません。

りて悪の報を感得せざるには非ず。

第二章　懺悔滅罪

⑦仏祖憐みの余り広大の慈門を開き置けり、是れ一切衆生を証入せしめんが為なり、人天誰か入らざらん、彼の三時の悪業報必ず感ずべしと雖も、懺悔するが如きは重きを転じて軽受せしむ、又滅罪清浄ならしむるなり。

⑧然あれば誠心を専らにして前仏に懺悔すべし、恁麼するとき前仏懺悔の功徳力我を拯いて清浄ならしむ、此功徳能く無礙の浄信精進を生長せしむるなり、浄信一現するとき、自佗同く転ぜらるるなり、其利益普ねく情非情に蒙ぶらしむ。

第二章　愚かさと罪深さを悔いて罪を浄める

第七節　仏に照らされ許される

⑦仏や祖師方は、私たちの愚かさと悲しみに共鳴しているので、すべての人々を包む慈しみの門を開いて待っていてくださるのです。それは、すべての人々をさとりの世界に摂取しなくてはならないからです。人間界・天上界など六道（六種の迷いの世界。人・天のほか四つは地獄界・餓鬼界・畜生界・修羅界）に沈む迷いの人々は［さとりの世界に］必ず入らなければならないからです［なぜなら、さとりとは、すべての生存の本質だからです］。先に述べた三段階の悪しき心と行為の影響力は、①自分の責任だからごまかしようはありません、②しかし、仏に照らされて懺悔して謙虚になるとき、心も影響力も身軽になります、③さらに罪の心と愚かさは無我の智慧によって包まれて清らかになるのです。

第八節　仏の証明と浄心の共鳴

⑧以上のようなわけですから、清浄無我な純心になりきって、仏の前に、仏に照らされて懺悔しなさい。このようにするとき、仏に共鳴して懺悔する力の功徳が私を救いとり、包みこんで無我にしてくれるのです。その功徳は必ず、とらわれのない仏法への信心をたゆまず育ててくれるのです。無我を信じられる力が一度始動しはじめると、自分と人々とが同時に引転されていくのです。その利益はすべ

⑨其大旨は、願わくは我れ設い過去の悪業多く重なりて障道の因縁ありとも、仏道に因りて得道せりし諸仏諸祖我れを愍みて業累を解脱せしめ、学道障り無からしめ、其功徳法門普ねく無尽法界に充満弥綸せらん、哀みを我に分布すべし、仏祖の往昔は吾等なり、吾等が当来は仏祖ならん。

⑩我昔所造諸悪業、皆由無始貪瞋痴、従身口意之所生、一切我今皆懺悔、是の如く懺悔すれば必ず仏祖の冥助あるなり、心念身儀発露白仏すべし、発露の力罪根をして銷殞せしむるなり。

て心あるもの、心のない命まで包みこんでくださるのです。

第九章　さとりの功徳に包まれて発願

⑨その大いなる心は、「願うところは、私はたとえ過去の間違った心と行為と習慣が積み重なって求道を妨げる縁になっているとしても、仏の道によってさとりを得た仏方と祖師方よ、どうぞ愚かな私を哀れんで、愚かな行為の繰り返しから解放させてくださり、仏法修行の障害をとりのぞきたまえ。その功徳の門は、無限の真理の世界に満たされ、すべての人々にゆきわたっている慈悲の哀れみを私のために与えたまえ」仏や祖師方も、もともとは迷いの私たちと同じでありました。私たちも未来は仏祖方のさとりと同じでなければなりません。

第十節　決意が仏性を現成させる

⑩「私がかってつくったところの多くの悪しき行為の縁は、みな、はじめを知らないほどに深い貪りと怒りと愚かさによります。それは私の体と口と心でつくりだしたものです。それらすべてを私はいま、ことごとく懺悔いたします」と、このように懺悔すれば、必ず仏と祖師方の不思議な助力があります。心の底からさとりを思い、体では全身で仏を礼拝し、口には知らず知らずに声となって仏に向かって申し上げるのです。にじみでる清らかさの力が罪の根源をなす自我を消し鎮めてくださるのです。

第三章　受戒入位

⑪次には深く仏法僧の三宝を敬い奉るべし、生を易え身を易えても三宝を供養し敬い奉らんことを願うべし、西天東土仏祖正伝する所は恭敬仏法僧なり。

⑫若し薄福少徳の衆生は三宝の名字猶お聞き奉らざるなり、何に況や帰依し奉ることを得んや、徒らに所逼を怖れて山神鬼神等に帰依し、或は外道の制多に帰依すること勿れ、彼は其帰依に因りて衆苦を解脱すること無し、早く仏法僧の三宝に帰依し奉りて衆苦を解脱するのみに非ず菩提を成就すべし。

⑬其帰依三宝とは正に浄心を専らにし

第三章　仏をよりどころとして、さとりの世界に包まれる

第十一節　正法へ帰入せよ

⑪次に、深く静かに、仏、真実の教え(法)、信心の仲間と指導者(僧伽)の三つの宝をよりどころとしてお任せすべきです。たとえ、どこでどのように生きようとも、この三つの宝を供養し、あこがれ、尊敬しつづけられますように願うべきです。西のインド(天竺)と東の中国と、仏と祖師方が間違いなく伝えてきたものは、仏・法・僧を敬い、よりどころにするということでした。

第十二節　帰依すべき理由

⑫もしも私たちが信心の徳分に薄かったら、三宝の名前さえ聞くことはできなかったでしょう。ましてや、三宝に帰依することはできなかったに違いありません。ただむなしく祟りを恐れて、山の神・鬼の神を拝んだり、さらには正しい仏教以外の霊廟を信じてはいけません。そのような人は、その信仰で、多くの死の苦しみや悩みを根本的に解放することはできないでしょう。急いで仏・法・僧の三宝をよりどころにして、あらゆる苦しみから根本的に解放されるだけでなく、さとりへの道をなしとげるべきです。

第十三節　三宝帰依は仏教徒としての出発点

⑬その三宝を信じるということは、正しく、汚れなき無我による信心

て或は如来現在世にもあれ、或は如来滅後にもあれ、合掌し低頭して口に唱えて云く、南無帰依仏、南無帰依法、南無帰依僧、仏は是れ大師なるが故に帰依す、法は良薬なるが故に帰依す、僧は勝友なるが故に帰依す、仏弟子となること必ず三帰に依る、何れの戒を受くるも必ず三帰を受けて其後諸戒を受くるなり、然あれば即ち三帰に依りて得戒あるなり。

⑭此帰依仏法僧の功徳、必ず感応道交するとき成就するなり、設い天上人間地獄鬼畜なりと雖も、感応道交すれば必ず帰依し奉るなり、已に帰依し奉るが如きは生生世世在在処処に増長し、必ず積功累徳し、阿耨多羅

になりきって、仏陀世尊がご在世のときでも、仏陀がお隠れになって会うことができなくなった時代でも、手を合わせ、頭を下げて、口にとなえて申し上げるのです。「仏をよりどころにします。真実の教えをよりどころにします。信心の仲間と指導者をよりどころにします」と。仏とは偉大なる先生(師)だからよりどころにします。教えは優れた心の薬だからよりどころにします。仲間と指導者は何ものより優れた友達だからよりどころにします。仏の弟子になるということは、必ずこの三宝帰依によって成りたちます。国や宗派や教えが違っても、入信のはじめには必ずこの三宝帰依を誓って、そのあとにその宗派の教えによる決まりを誓うのです。ですからつまり、三宝を信じ、よりどころにすることによって、仏教徒としての資格がそなわるのです。

第十四節　仏に共鳴する

⑭この三宝を信じ、よりどころにする功徳は、私の無我と、仏の智慧・慈悲とが共鳴したときに完成するのです。たとえ、天上界・人間界・地獄界・餓鬼界・畜生界などの愚かさと苦しみの世界にいても、仏心と共鳴すれば必ずそこで信じることができるのです。すでに帰依することができた人は、いただいた命で、縁のある世界で、いつでもどこでも、その信心を育て、必ず徳を積み、このうえなく正しいさとりを求める心を完成するのです。次のように心得なければなりません。三宝をよりどころにする功徳は最も尊く、他の価値

三藐三菩提を成就するなり、知るべし三帰の功徳其れ最尊最上甚深不可思議なりということ、世尊已に証明しまします、衆生当に信受すべし。

⑮次には応に三聚浄戒を受け奉るべし、第一摂律儀戒、第二摂善法戒、第三摂衆生戒なり、次には応に十重禁戒を受け奉るべし、第一不殺生戒、第二不偸盗戒、第三不邪婬戒、第四不妄語戒、第五不酤酒戒、第六不説過戒、第七不自讃毀佗戒、第八不慳法財戒、第九不瞋恚戒、第十不謗三宝戒なり、上来三帰三聚浄戒、十重禁戒、是れ諸仏の受持したまう所なり。

⑯受戒するが如きは、三世の諸仏の所証なる阿耨多羅三藐三菩提金剛不壊

に比べられない、このうえなきもので、人知を超えた不思議な力をもっているということは、仏陀世尊がすでに実証しています。人々は必ず信じいただくべきです。

第十五節　信の決意と、その持続

⑮次にはまさに、清浄心が集まる三つの慎み(三聚浄戒)をいただかなければなりません。第一は人の道・仏の道を守ることを喜ぶ慎み、第二は善きことを喜ぶ慎み、第三は人の喜びを己が喜びとする慎みです。次には一〇カ条の大切な決まり(十重禁戒)を慎みの習慣として約束しなければなりません。第一、命あるものをことさらに殺すまい。第二、与えられざるものを手にすることあるまじ。第三、道ならざる愛欲を犯すことあるまじ。第四、偽りの言葉を口にすることあるまじ。第五、酒におぼれて生業を怠ることあるまじ。第六、他人の過ちを責めたてることあるまじ。第七、己を誇り、他人を傷つけることあるまじ。第八、物でも心でも他に施すことを惜しむことあるまじ。第九、怒りに燃えて自らを失うことあるまじ。第十、仏・法・僧の三宝をそしり、不信の念を起こすことあるまじ。以上のように、帰依三宝、三つの浄らかな慎み、一〇カ条の大切な決まり、これらはあらゆる仏が保ち維持してきたものです。

第十六節　仏弟子の証明

⑯仏から誓いをいただくということは、過去・現在・未来の仏方が実

の仏果を証するなり、誰の智人か欣求せざらん、世尊明らかに一切衆生の為に示しまします、衆生仏戒を受くれば、即ち諸仏の位に入る、位大覚に同うし已る、真に是れ諸仏の子なりと。

⑰諸仏の常に此中に住持たる、各各の方面に知覚を遺さず、群生の長えに此中に使用する、各各の知覚に方面露れず、是時十方法界の土地草木牆壁瓦礫皆仏事を作すを以て、其起す所の風水の利益に預る輩、皆甚妙不可思議の仏化に冥資せられて親き悟を顕わす、是を無為の功徳とす、是を無作の功徳とす、是れ発菩提心なり。

証してきた正しい教えを喜び求める確かなさとりがそなわるのです。いかなる人も智慧ある人は喜び求めるべきです。仏陀世尊は『梵網経』のなかにはっきりと、すべての人々のために教えています。「人が仏との約束をいただけば、ただちに仏の世界に入っているのです。立場は仏陀と同じ世界なのです。本当にこのとき仏の子供だといいきれるのです」と。

第十七節　仏の命に安住する

⑰すべての仏方はいつでもこのさとりのなかに安住しているから、いちいちの働き・現象に人間的意識の跡が残っていないのです。さまざまな在り方の人々も永遠に、この清浄な〈空〉の安らぎのなかに包まれて、それを活用していてしかも、いちいちの働きの意識に汚れた迷いの跡は出てこないのです。そのとき、全宇宙に広がる真理の世界に包まれている土地も草木も垣根や壁も瓦や石ころにいたるまで、すべて仏の働きを生きているから、〈縁起〉という真理が起こすところの風や水の恵みを受けている生きものたちはみな、人知を超えた不思議な仏の働きかけに知らぬ間に助けられて、自ずから真理のさとりを実現しているのです。これを［人間的意思以前の］無心無我の功徳というのです。これを作為のない真実の働く功徳というのです。これこそ、「さとりを求める心を起こす」ということです。

第四章　発願利生

⑱菩提心を発すというは、己れ未だ度らざる前に一切衆生を度さんと発願し営むなり、設い在家にもあれ、設い出家にもあれ、或は天上にもあれ、或は人間にもあれ、苦にありというとも楽にありというとも、早く自未得度先度他の心を発すべし。

⑲其形陋しというとも、此心を発せば、已に一切衆生の導師なり、設い七歳の女流なりとも即ち四衆の導師なり、衆生の慈父なり、男女を論ずること勿れ、此れ仏道極妙の法則なり。

⑳若し菩提心を発して後、六趣四生に輪転すと雖も、其輪転の因縁皆菩提の行願となるなり、然あれば従来の

第四章　願いを起こして人々とともに生かされる

第十八節　仏心に催されて願いを起こす

⑱さとりを喜ぶ心を起こすということは、自分がまだ救われる前に、痛みの心によって人々を救おうという願いを起こし、手立てをつくすのです。たとえ世俗生活にいても、たとえ僧侶であっても、あるいは天上界にいても、あるいは人間界にいても、苦しみの世界にいても、安楽な暮らしのなかにいても、急いで自分が助かりたいと思うからこそ、まず人を先に渡したいと思う心を起こすべきです。

第十九節　痛みの心ある人は、すべての人々の先生である

⑲その姿形や境遇が見苦しい人であっても、人への痛みの心を起こせば、もうすべての人々の導き手なのです。たとえ七歳の幼い少女であっても、そのまま男僧・尼僧・男性信徒・女性信徒の導き手なのです。人々にとって慈しみ深い父親なのです。男とか女とかの議論で本質を見失ってはなりません。これは仏の道の素晴らしい決まりなのです。

第二十節　己を捨てて人の役に立つ

⑳もし、さとりを求める心を起こしてのち、六道（六趣）や、卵生（鳥類・爬虫類等）・胎生（哺乳類等）・湿生（昆虫類等）・化生（化けもの・幻覚等）という四種の生存の仕方（四生）を繰り返したとしても、

光陰は設い空しく過ごすというとも、今生の未だ過ぎざる際だに急ぎて発願すべし、設い仏に成るべき功徳熟して円満すべしというとも、尚お廻らして衆生の成仏得道に回向するなり、或は無量劫行いて衆生を先に度して自からは終に仏に成らず、但し衆生を度し衆生を利益するもあり。

㉑衆生を利益すというは四枚の般若あり、一者布施、二者愛語、三者利行、四者同事、是れ即ち薩埵の行願なり、其布施というは貪らざるなり、我物に非ざれども布施を障えざる道理あり、其物の軽きを嫌わず、其功の実なるべきなり、然あれば即ち一句一偈の法をも布施すべし、此生佗生の

その繰り返しのそれぞれの縁は、みな、さとりの修行の願いを実践する場となるのです。そういうわけで、いままでの年月はたとえ無駄に生きてきたとしても、この人生がまだ終わらないうちに急いで願いの心を起こすべきです。たとえ、さとりにいたるべき功徳が熟して完成すべき縁であっても、なおいっそう［自らの功徳を］人々がさとりと出会い、道を得るように手向けるのです。あるいは永遠に人の喜びを先にして、自分はついにさとり(仏)にいたらなくてもしかし、［人の悲しみに共感して］人を救い、人に恵みを手向ける修行で［〈空〉のさとりを］実践していることは確かです。

第二十一節　己を捨てて人の役に立つ修行

㉑人々を助けるという仕方には、四種の智慧の実践があります。一つ目は広く施すこと(布施)であり、二つ目には愛の言葉(愛語)であり、三つ目には人助け(利行)であり、四つ目には相手の立場になって導く(同事)ということです。これは菩薩の願いの実践なのです。布施というのは、貪らないということです。［物は天地の恵みであって］本来、私のものではないからこそ、金銭や物を人のために布施することを妨害するべきではありません。それがささやかであっても、それを嫌うべきではなく、そのものの働きを真実ならしめるべきです。それゆえ、たったひと言の教えでも人にさしあげるべきです。この世と、あの世(死後・心の世界)の幸せの種蒔きです。わず

善種となる、一銭一草の財をも布施すべし、此世佗世の善根を兆す、法も財なるべし、財も法なるべし、但彼が報謝を貪らず、自からが力を頒つなり、舟を置き橋を渡すも布施の檀度なり、治生産業固より布施に非ざること無し。

㉒愛語というは、衆生を見るに、先ず慈愛の心を発し、顧愛の言語を施すなり、慈念衆生猶如赤子の懐いを貯えて言語するは愛語なり、徳あるは讃むべし、徳なきは憐むべし、怨敵を降伏し、君子を和睦ならしむること愛語を根本とするなり、面いて愛語を聞くは面を喜ばしめ、心を楽しくす、面わずして愛語を聞くは肝に

かな金銭や物でも痛みの人の役に立てるべきです。この世とあの世の幸せを育てるのです。教えも宝です。宝も真実です。彼らからの報酬をあてにせず、自分のもてる力で、それを人の役に立てるのです。渡しに船を置き、橋をかけるのも世間への布施の修行なのです。人々の暮らしを治め、産業に努めるのも、本来、人の役に立つ布施に違いはないのです。

第二十二節　心を満たす言葉

㉒愛語というのは、人々を見るときに、まっさきに優しさの心を働かせて、その人のことを思って愛の言葉をさしあげることです。慈しみの心で人々を見るということは赤ちゃんを見るような気持ちで、言葉を使うのが愛語です。人としてのよき徳のある人はたたえるべきです。徳の薄い人には哀れみの心で接していきたいものです。憎い敵を説きふせ、権力者同士を和解させて争いを回避させるのも、愛の言葉が根本なのです。面と向かって真心や愛のある言葉を聞くと、人は喜びが顔にあらわれ、心がゆたかになります。陰で真心のある言葉を聞くと、心に刻み魂に銘じて感動するものです。愛語こそ、天帝の意思をも変える力があることを知らなければなりません。

銘じ魂に銘ず、愛語能く廻天の力あることを学すべきなり。

㉓利行というは貴賤の衆生に於きて利益の善巧を廻らすなり、窮亀[注2]を見病雀[注3]を見しとき、彼が報謝を求めず、唯単えに利行に催おさるるなり、愚人謂わくは利佗を先とせば自からが利省れぬべしと、爾には非ざるなり、利行は一法なり、普く自佗を利するなり。

㉔同事というは不違なり、自にも不違なり、佗にも不違なり、譬えば人間の如来は人間に同ぜるが如し、佗をして自に同ぜしめて後に自をして佗に同ぜしむる道理あるべし、自佗は時に随うて無窮なり、海の水を辞せ

第二十三節　助けあう喜び

㉓利行ということは、身分の上下にかかわりなくだれにでも、困っている人を助ける手立てを働かせることです。孔愉がいじめられている亀を助け（窮亀・注2）、楊宝少年が弱った雀を助けた（病雀・注3）とき、相手の恩返しなど考えもせずに、ただ無心にそれを助けずにいられない痛みに突き動かされたのです。愚かな人はいうかも知れません。「人助けを先としたら自分が損をする」と。しかし、そうではないのです。人助けというのは真実世界の働きです。平等に、助ける者も助けられる者も救われていくのです。

第二十四節　押しつけず、へつらわざる慈悲

㉔同事ということは、逆らわないということです。自分の立場にも逆らわず、相手の立場にも逆らわないことです。たとえば、人間としての釈尊はさとりにいながら人間の言葉で語り、悲しみをともにしたように、相手の気持ちを自分のほうへ融和させて、その後、自分の慈悲と智慧を相手に同化させる配慮が道にかなったやりかたでしょう。自分の慈悲と相手の立場は、そのときに応じて自由自在です。海がさまざまな川の水を拒否しないのは、相手に和して導く働きです。それゆえに、いろいろな水を受け入れて大きな海となることが

ざるは同事なり、是故に能く水聚りて海となるなり。

㉕大凡菩提心の行願には是の如くの道理静かに思惟すべし、卒爾にすること勿れ、済度摂受に一切衆生皆化を被ぶらん功徳を礼拝恭敬すべし。

第五章　行持報恩

㉖此発菩提心、多くは南閻浮の人身に発心すべきなり、今是の如くの因縁あり、願生此娑婆国土し来れり、見釈迦牟尼仏を喜ばざらんや。

㉗静かに憶うべし、正法世に流布せざらん時は、身命を正法の為に抛捨せんことを願うとも値うべからず、正法に逢う今日の吾等を願うべし、見

できるのです。

第二十五節　慈悲の催しはすべてを包む

㉕根本的にいって、清らかなさとりの世界を喜ぶ心の実践と願いは、必ずいま述べたような理があります。冷静に考えてください。軽率に扱うべきではありません。人々を救い、慈悲に包みこんでいく働きに、すべての人々は必ずその恵みをいただいているという、慈悲の功徳を礼拝し敬いたいものです。

第五章　仏の心を行い保つことこそ、真実に出会ったことへの感謝の仕方

第二十六節　この世こそ、仏と出会う喜びがある

㉖このさとりを喜ぶ心は、多くの場合、苦しみ多き南閻浮洲（注4）に住む人間こそ起こすべきものです。いま、このような縁で命の願いによって生まれてきた、この悲しみと喜びと忍耐の必要な人間世界こそ、仏陀世尊の言葉を聞き、姿を見ることができたのです。その仏縁を喜びたいものです。

第二十七節　正しい教えを聞く喜び

㉗心静かに考えてください。仏の正しい教えがひろまっていないときは、この仏の教えのために身を投げだして捨てたいとまで思っても出会うことはできないのです。ですから、仏の正しい教えに会うこ

ずや、仏の言わく、無上菩提を演説する師に値わんには、種姓を観ずること莫れ、容顔を見ること莫れ、非を嫌うこと莫れ、行を考うること莫れ、但般若を尊重するが故に、日日三時に礼拝し、恭敬して、更に患悩の心を生ぜしむること莫れと。

㉘今の見仏聞法は仏祖面面の行持より来れる慈恩なり、仏祖若し単伝せずば、奈何にしてか今日に至らん、一句の恩尚お報謝すべし、一法の恩尚お報謝すべし、況や正法眼蔵無上大法の大恩これを報謝せざらんや、病雀尚お恩を忘れず三府の環能く報謝あり、窮亀尚お恩を忘れず、余不の印能く報謝あり、畜類尚お恩を報ず、

とができる今日の私たちこそ願望すべき境遇なのです。「はっきりと見たまえ」と仏陀世尊はいわれました。「このうえなきさとりを説き、明らかにしてくれる先生に会うためには、氏・素性にこだわってはならない。顔形を気にしてならない。欠点や癖を嫌ってはならない。行動が変わっているからといって毛嫌いしてはならない。ただひたすら智慧を尊ぶことが大切である。日々朝昼晩に智慧を礼拝し、正しい教えを敬って、さらさら迷いの心を起こしてはならない」と。

第二十八節　教えの伝統を喜ぶ

㉘いま仏に会い、教えを聞く幸せは、仏や祖師方がその人格から人格へと行い保ってきてくださったご恩のおかげです。仏や祖師方が、もし純粋に伝えなかったら、どうして今日まで伝わることができたでしょうか。たったひと言の言葉にさえも感謝し、ひとつの教えさえも喜びで受けとらねばなりません。ましてや、仏の正しい教えの根源であり、このうえなき大いなる教えをいただける、限りないご恩こそ感謝し報いなければなりません。病気の雀さえも恩を忘れず、夢に環を与え、三公の地位で恩返ししたではありませんか。窮地に陥った亀は恩を忘れず、余不亭の印鑑となって恩返ししました。動物たちでさえ恩を感じるのです。人間たるもの、どうして恩を知らないなどということがあってよいものでしょうか。

人類争か恩を知らざらん。

㉙其報謝は余外の法は中るべからず、唯当に日日の行持、其報謝の正道なるべし、謂ゆるの道理は日日の生命を等閑にせず、私に費さざらんと行持するなり。

㉚光陰は矢よりも迅かなり、身命は露よりも脆し、何れの善巧方便ありてか過ぎにし一日を復び還し得たる、徒らに百歳生けらんは恨むべき日月なり、悲むべき形骸なり、設い百歳の日月は声色の奴婢と馳走すとも、其中一日の行持を行取せば一生の百歳を行取するのみに非ず、百歳の佗生をも度取すべきなり、此一日の身命は尊ぶべき身命なり、貴ぶべき形

第二十九節　無心の行いこそ報いる道

㉙その恩に報いる方法は、ほかの方法では的を得ません。ただ毎日毎日のいまここでの行いのうえに仏の心を保っていくことが恩に報いる正しい道なのです。そのいうところの理は、一日一日の全生命力をぼんやりとさせないで、自分の欲望のために使わないで、無心無我で働くことが仏の心を行い保つということです。

第三十節　仏祖の命を行い保つ

㉚月日・時間の経過は矢よりも速く、人の命は露よりももろいものです。どのようなより善き手立てがあったとしても過ぎてしまった一日をとり返すことができましょうか。無益に一〇〇歳ほども長生きしたとしても、それは恨みや後悔の多い月日です。悲しむべき命だったというべきです。たとえ一〇〇歳の月日は、色欲・声欲など外界の刺激(六境)の奴隷となってふりまわされていたとしても、そのなかで一日だけでも真実の生き方をしていたなら、一生涯一〇〇歳の月日も意義ある人生となるばかりか、今後一〇〇年の次の人生も喜びに救われていくのです。そういう真実の一日の命は、まことに尊い命です。尊重すべき肉体なのです。この仏の心を行い保つところの体と心は、自分ながらに愛しいものであり、自ら敬うべきものです。私たちの行いによって、仏の命と心と生き方が実現し、仏の大いなる道が自由自在に達成されているのです。ですから、あなた

骸なり、此行持あらん身心自からも愛すべし、自からも敬うべし、我等が行持に依りて諸仏の行持見成し、諸仏の大道通達するなり、然あれば即ち一日の行持是れ諸仏の種子なり、諸仏の行持なり。

㉛謂ゆる諸仏とは釈迦牟尼仏なり、釈迦牟尼仏是れ即心是仏なり、過去現在未来の諸仏、共に仏と成る時は必ず釈迦牟尼仏と成るなり、是れ即心是仏なり、即心是仏というは誰というぞと審細に参究すべし、正に仏恩を報ずるにてあらん。

の一日の生き方がそのまま仏方の種であり、仏の命を行い保つことなのです。

第三十一節　仏の心のいまここに落ち着く

㉛いまいうところの多くの仏方というのは、釈迦牟尼仏陀その人のことです。釈迦牟尼仏陀とは、不染汚心（人間的意志が働きだす以前のあるがままの心・如実知見）であり、これを仏というのです（即心是仏・注5）。過去・現在・未来の永遠に、仏といわれる方々は、必ず釈迦牟尼仏陀［の不染汚心と生き方］になるのです。この不染汚心の仏というのは、だれのことであろうか［それはあなた自身なのです］と、注意深くきめこまやかに学び工夫すべきです。そのことがまさに仏恩に報いる在り方だということです。

注1）因果　心と行為の縁起。物事の現象が成りたつのは、諸条件の調和による。それを〈縁起〉という。

仏教では、因果の法則により、善悪の行為には必ずそれに応じた報いがあると説く。

因果の法則は、因・縁・果に分けて考察される。因は「六因」といい、物事を生起させる原因となる条件を六種あげる。縁は「四縁」といい、因を助けて成長させる力を四種あげる。果は「五果」といい、①いろいろな能力が増上して果となるもの、②人の行為によって果をもたらすもの、③因と果が同類なもの、④果が因とは異なって熟するもの、⑤さとりで煩悩を離れるような結果の在り方などの五種を立てる。

注2）窮亀　晋の孔愉は余不亭県で子供にいじめられていた亀を助けたことがあった。のちに余不亭県の知事に出世したときに印鑑を作ったが、その取っ手の亀の装飾が注文と違って振り向くようにできあがってきた。不思議に思って考えてみたら、昔助けた亀が水に帰るときの姿に似ていた。そこで、今日の出世は亀の恩返しに違いないとさとって感謝したという。

注3）病雀　後漢の楊宝少年が華陰山で梟にいじめられていた子雀を救った。のちに夢に西王母の使者が現れ、謝礼に四つの白い輪を与えられた。さらにのち出世して、子孫四代まで三公という職についたという。

注4）南閻浮洲　仏教の宇宙観では、世界の中心に須弥山があり、そのまわりを七つの山脈が囲み、その四方に四大洲があり、それを海がかこみ、海を金輪が支え、それを風輪が支えるという構造になっている。ちなみに「金輪際」の語源は、この海の際、どんづまりの意味からきている。

そして、四大洲の南方の洲が人間の住む大陸で「閻浮洲」といって、逆三角形のインドの形をしており、寿命一〇〇歳、苦楽相半ばし、仏の出現する世界といわれる。

西方の「牛貨洲」は円形で、そこに住む人の寿命は二〇〇歳、牛を貨幣とする商業の国、東方の「勝身洲」は半円形で、そこに住む人の寿命は二五〇歳、優れた体の国、北方の「倶盧洲」は方形で、そこに住む人の寿命は一〇〇〇歳、すべての快楽に優れているとされる。

注5）即心是仏　心は煩悩にも働き、さとりにも働くわけだから、日常的な心を仏ということはできない。すると、何ものもさしはさむ以前の純粋な心（不染汚心）と理解すると明確だ。その心から愚かな自分が照らされ、智慧・慈悲の手立てとしての働きが出てくる。その純粋なところから物事をありのままに見ることができるのを「如実知見」という。

普回向

すべてに思いをいたす手向けの言葉

『普回向』は、『法華経』化城喩品の「願以此功徳」で始まる偈文がもとになっている。和文で読む宗派と漢文で読む宗派の違いがあるが、日本のほとんどの仏教宗派で共通して用いられている。

この回向文は、本尊の供養にも、先祖の供養にも、亡き人の回向にも、いつでも使えるので覚えておきたい。

曹洞宗では、どの回向文の最後にも「略三宝」（205頁参照）をとなえるのが特徴だ。また、本尊に回向した場合は、『本尊上供回向文』のときと同様に三拝をする。

普回向

【原文】

願わくは此の功徳を以て、普く一切に及ぼし、我等と衆生と、皆共に仏道を成ぜんことを。

【現代語意訳】

願うことは、この読経の功徳を、広くいっさいの如来・菩薩・諸天・善神・鬼神・亡者・諸精霊に手向け、私たち人間をはじめ生きとし生けるものすべて、みなともに仏の道を成就しますように祈ります。

在家略回向

亡き人、先祖を供養する言葉

これは、亡き人、先祖を供養することが主たる目的の回向文である。「仏の光明で、私も亡き人々も包んでください」と祈ることが、亡き人の安らぎにもつながる。最後に「略三宝」（200頁参照）をとなえる。

在家略回向

【原文】

仰ぎ冀くは三宝、俯して照鑑を垂れたまえ。上来○○経を諷誦す、集むる所の功徳は、当家家門先祖代々一切精霊、六親眷属七世の父母、三界の万霊等に回向し、報地を荘厳せんことを。

【現代語意訳】

仏を仰いで願うことは、仏・法・僧の三宝よ、私たちを智慧・慈悲の明かりで照らし見てください。上のように○○経を読誦しました。それらを集めた功徳は、（志す人があるときは、ここに戒名を読みこむ）当家の先祖代々すべての精霊と、六親等に及ぶ親類縁者と七代にさかのぼる父母の先祖と、あらゆる世界の精霊に手向け、さとりの果報による平安な世界をいよいよお荘厳するように祈ります。

普勧坐禅儀

坐禅による静寂は命と心の根源

『普勧坐禅儀』は、道元禅師が宋から帰朝した直後の一二二七(嘉禄三)年に撰述された。正伝の坐禅・仏法を宣揚する開宗の宣言の書である。

文章は漢文で、「四六駢儷体」といわれる対句形式の詩のかたちをとっている。

読むのは坐禅のときで、多くは夜坐において、全員で低声に読誦する。全部読むと長いので「正宗分」の中間の「非思量。此れ乃ち坐禅の要術なり」(126頁)までを前半とし、それ以後を後半として、一日おきに交互に読むのが慣例だ。

普勧坐禅儀

【原文】

原ぬるに夫れ、道本円通、争か修証を仮らん、宗乗自在、何ぞ功夫を費さん。況んや、全体逈かに塵埃を出ず、孰か払拭の手段を信ぜん。大都、

【現代語意訳】

一、序文

根源を求めると、仏の道の根本は、存在するものすべてにゆきわたっていて、なんでわざわざ〝修行とさとり〟(行為と報酬)という求めの心を借りる必要があろうか。

仏の道という根本の真理は、すべてにゆきわたって自由に働いているのです。なんでわざわざ努力工夫を用いる必要があろうか。

当処を離れず、豈修行の脚頭を用うる者ならんや。然れども、毫釐も差あれば、天地懸に隔たり、違順纔かに起れば、紛然として心を失す。直饒、会に誇り、悟に豊かにして、瞥地の智通を獲、道を得、心を明めて、衝天の志気を挙し、入頭の辺量に逍遥すと雖も、幾ど出身の活路を虧闕す。矧んや、彼の祇園の生知たる、端坐六年の蹤跡見つべし、少林の心印を伝うる、面壁九歳の声名尚聞こゆ。古聖既に然り、今人盍ぞ弁ぜざる。所以に須らく言を尋ね語を逐うの解行を休すべし。須らく回光返照の退歩を学すべし。身心自然に脱落して、本来の面目現前せん。恁麼の

ましてや、在るべきものはすべてそのままはるかに人間の意識を超えているのです。だれが煩悩を払う手立てを信じるだろうか。すべてはいまここを離れないのです。どうして努力修行の歩みを利用する必要があるだろうか。

そうではあるが、毛筋ほども間違えると、結果は天と地ほども違ってしまいます。感情による迎合と反感という汚れた心が少しでも生起すると、もつれてしまって、染汚する以前の本心(不染汚心)を見失うのです。たとえ、解脱を会得したと誇り、さとりが十分だといっても、ちらりと智慧の道をのぞき見したにすぎません。禅の道を会得し、本心がわかったと、天を衝くほどの心意気を挙げ、さとりのほとりの周辺をそぞろ歩くようになったとしても、ほとんどがとらわれを飛びこえて自由に活動する道を失っています。

ましてや、あの祇園の生まれながらの聖人[である釈尊]の、六年間の苦行坐禅の跡形を見るべきです。嵩山少林寺に達磨大師が坐禅(仏心の印)を伝え、[二祖慧可に会うまでの]九年間壁に向かって坐って禅の心に徹した、その誉れは世間に聞こえています。本物である古人・聖人でさえそうなのですから、心弱きいまの人はなおさら修行すべきです。ですから当然なこととして、言葉・観念・概念を追いかける理論解釈はやめるべきです。為すべきことは、自己の不染汚心から出てくる光で自己を照らす、謙虚を学ぶべきです。体と心のとらわれは自然に抜け落ちて、意識分別の働きだす以前の本来の顔が実現します。このような真実になりたいと思うなら、すぐさま

事を得んと欲せば、急に恁麼の事を務めよ。
夫れ参禅は静室宜しく、飲食節あり。諸縁を放捨し、万事を休息して、善悪を思わず、是非を管すること莫れ。心意識の運転を停め、念想観の測量を止めて、作仏を図ること莫れ、豈坐臥に拘らんや。尋常、坐処には厚く坐物を敷き、上に蒲団を用う。或は結跏趺坐、或は半跏趺坐。謂く、結跏趺坐は、先ず右の足を以て左の脞の上に安じ、左の足を右の脞の上に安ず。半跏趺坐は、但だ左の足を以て右の脞を圧すなり。寛く衣帯を繋けて、斉整ならしむべし。次に右の手を左の足の上に安じ、左の掌を

そのこと自体になったらよろしいのです。

二、本論

そもそも、坐禅をするには静かな部屋がよい。食べる量に節度をもち、生活上のいろいろな雑用を離れ、よろずの世俗の心配ごとをやめて、この世の善し悪しにわずらうことなく、政治の是非、思想の是非などにかかずらわってはいけません。
心の主体・意識の働き・認識・主張などをめぐらすことをやめて、念う力・想像する働き・観察する働きをやめて、仏になろう、さとりを得ようという物欲し根性をもたないことです。ましてや、坐禅とか行住坐臥の生活とかに関係なく、すべて同様です。
世間一般に、坐る場所には厚手の坐褥(いまでは畳)を敷き、その上に厚い坐蒲を使います。
［足の組み方は］ひとつには両足を組み(結跏趺坐)、もうひとつは片足を組み(半跏趺坐)ます。伝統的にいいます。両足を組むのは、まず右足を左の腿のつけ根に深く乗せて組み、左の足を右の腿の上に深く乗せて組みます。片足を組むのは、ただ左の足を右の腿の上に乗せます。
ゆったりと着物と帯をつけ、きちんと整えておきます。
次に右手を上向けにして腿の上に組んだ左足の上に乗せ、左の手を上向けにして右の手のひらの上に乗せて、両手の親指の先がかすかについて互いに水平に支えあうようにします(法界定印という)。

右の掌の上に安じ、両の大拇指、面いて相拄う。乃ち正身端坐して、左に側ち右に傾き、前に躬り後に仰ぐことを得ざれ。耳と肩と対し、鼻と臍と対せしめんことを要す。舌上の腭に掛けて、唇歯相著け、目は須らく常に開くべし。鼻息微かに通じ、身相既に調えて、欠気一息し、左右揺振して、兀兀として坐定して、箇の不思量底を思量せよ。不思量底如何が思量せん。非思量。此れ乃ち坐禅の要術なり。

所謂坐禅は習禅には非ず。唯是れ安楽の法門なり、菩提を究尽するの修証なり。公案現成、羅籠未だ到らず。

まさしく姿勢を正して、左や右にかたよったり、前にかがんだり、後ろに反り返ってはいけません。耳と肩とが垂直になり、鼻と臍と垂直に並ぶようにすることが必要です。

舌先を上あごの歯のつけ根あたりに押しあて、唇を歯につけるようにひきしめ、目は基本的にいつでも開いておきます。

鼻で静かに息をし、姿勢が調ったら、あくびのように口を開けて長く吐きます。

左右に体を倒して腰を伸ばし(左右揺振)、岩山のように堂々と坐り、静寂に安住し、私というこれそのものの染汚した意識分別以前の静寂なところを考えたまえ。染汚した意識分別以前の静寂なところとは何かと心をめぐらしたまえ。

それは考えを超えたところなのです。これこそ坐禅の要なのです。

いうところの坐禅は、さとりのための手段・精神統一・健康禅などではありません。ただ命と心を解放する安心の教えの門なのです。さとりに徹底する実践・実証なのです。さとりの真理は丸出しで、鳥を捕る網や籠というような手段は遠くおよびもつかないのです。

若し此の意を得ば、竜の水を得るが如く、虎の山に靠るに似たり。当に知るべし、正法自ら現前し、昏散先ず撲落することを。若し坐より起たば、徐徐として身を動かし、安詳として起つべし、卒暴なるべからず。嘗て観る、超凡越聖、坐脱立亡も、此の力に一任することを。況んや復、指竿針鎚を拈ずるの転機、払拳棒喝を挙するの紹契も、未だ是れ思量分別の能く解する所に非ず、豈神通修証の能く知る所とせんや。声色の外の威儀たるべし、那ぞ知見の前の軌則に非ざる者ならんや。

然れば則ち、上智下愚を論ぜず、利人鈍者を簡ぶこと莫れ。専一に功夫

もし、この真意を得たら、竜が水を得て生き生きするように、虎が山に帰って本来の威力を発揮するようなものです。

まさに知るべきです、仏の真実はおのずから丸出しになって、心が沈んだり、うわついたりすることがばったり抜け落ちます。

もし、坐禅から立ち上がるときは、徐々に体を動かして、静かに立ち上がってください。乱暴にしてはいけません。

過去の例証には、迷いの世界(六凡・六道)を超え、仏・菩薩などの聖人(四聖)を超え、坐ったまま死に、立ったまま亡くなるのも、みなこの坐禅の力から出てくるのです。ましてや、倶胝和尚の一指頭の禅、南泉和尚の百尺竿頭進一歩の禅、洞山禅師の「把針のこと、そ・も・さん」の禅、文殊菩薩が打鎚して「法王法如是」と仏をほめたことなどの禅機をひねりだす働きや、青原和尚と石頭和尚は払子を立て、黄檗和尚は拳骨を振り上げ、徳山和尚は棒で打ち、臨済大師は一喝した、こうした行いでさとりに一致するのも「不染汚の静寂な心であって」意識分別で理解することはできません。

どうして、神通力を得たとか、さとりを得たとかいうような似非禅師にわかろうか。声欲・色欲などの感覚世界(六境)とは異なる仏の行いなのです。どうして、知識見解以前の法則でないはずはありません。

三、ひろめる章

このようなわけで、禅は賢い人とか、ものわかりの悪い人とかを選

せば、正に是れ弁道なり。修証自ら染汚せず、趣向更に是れ平常なる者なり。凡そ夫れ、自界他方、西天東地、等しく仏印を持し、一ら宗風を擅にす。唯打坐を務めて、兀地に礙えらる。万別千差と謂うと雖も、祇管に参禅弁道すべし。何ぞ自家の坐牀を抛却して、謾りに他国の塵境に去来せん。若し一歩を錯れば、当面に蹉過す。既に人身の機要を得たり、虚く光陰を度ること莫れ。仏道の要機を保任す、誰か浪りに石火を楽まん。加以、形質は草露の如く、運命は電光に似たり。倏忽として便ち空じ、須臾に即ち失す。冀くは其れ参学の高流、久しく模象に習って、真

びません。利発な人とか、鈍感な人とかを分け隔てしてはいけません。ひたすら信じて真実心を工夫すれば、それが本当の道の実践というものです。さとりの呼びかけと修行の応答は同時であって、しかもそれぞれは混乱しないのです。あらゆる物事に対応しつつ動揺しないでいられるものです。

大体において、釈尊が教化した世界(自界)、その他のあらゆる仏の世界(他方)、西のインド(天竺)から東の中国・朝鮮・韓国・日本と、必ず坐禅を維持し、みな禅宗(仏心宗)の門風を振るってきたのです。

ただただ無心に坐って、岩のように静寂な心に妨げられて、雑行に目を奪われる暇がないのです。

仏道修行には多様な道があるとはいえ、心迷わず坐禅すべきです。どうして自己の本心という自分の坐る場所を投げだして、むやみに、よその国の迷いの境遇をうろうろする必要があろうか。

もしも、最初の一歩を間違うと、直ちに踏み間違えるのです。

すでに人間という肝要な能力を与えられているのです。無益に時間を過ごしてはいけません。

仏の道の根本の働きを己のものとして維持していくのです。だれが無意味に火打ち石の火のような一瞬の人生の楽に目を奪われてよいものか。

そればかりか、肉体は草の露のようにはかなく、運命は稲光のようにたちまちに空しくなり、一瞬に失われるものです。

竜を怪しむこと勿れ。直指端的の道に精進し、絶学無為の人を尊貴し、仏仏の菩提に合沓し、祖祖の三昧を嫡嗣せよ。久しく恁麼なることを為さば、須らく是れ恁麼なるべし。宝蔵自ら開けて受用如意ならん。

願うところは、仏の道を学ぶ気高い方々よ、長い間、模型の竜になれて、本物の竜に会ったときに疑ってはなりません。端的に自己の不染汚心を指し示す道に努力し、観念の学を超え、外に求めることを忘れた人こそ尊いのです。仏方のさとりに合致し、祖師方の静寂な心を継いでいきたまえ。長くこのようにしていれば、必ずそのようになるのです。自己の本心という宝の蔵は、それ自体の力によって開き、受け用いることは自在になります。

食事の偈

食事をいただくご縁を思い味わう

真言宗・天台宗・禅宗などでは、食事の前後に、ここに挙げる『五観の偈』のほか多くの偈文をとなえる。これらは禅寺の正式の食事作法を記した、道元禅師の『永平清規』の「赴粥飯法」にもとりいれられている。禅寺では、合掌して「一には功の多少を計り」までとなえたら、「彼の来処を量る」で胸の前で両手を叉手に組んで低頭して、次に法界定印に組んで続けてとなえる。

家庭では、食事の準備が整ったら『五観の偈』をとなえ、「いただきます」といって食べればよいだろう。

五観の偈

〔原文〕

一には功の多少を計り彼の来処を量る。
二には己が徳行の全欠を忖って供に応ず。
三には心を防ぎ過を離るることは貪等を宗とす。

〔現代語意訳〕

一つには、この食事を育てた天地の恵みをおもんぱかり、そのご縁を思って感謝します。
二つには、私は食事を受けるに足る徳分があるだろうか、おしはかって供養を受けます。
三つには、執着心を防止し、欲から起こる罪を離れるのは、貪・瞋・癡の〈三毒〉を離れることが根本的に必要です。

四には正に良薬をことするは形枯を療ぜんが為なり。
五には成道の為の故に今此の食を受く。

四つには、まさに食事という良き薬をいただくことは、体の枯渇を治療するためです。
五つには、真実の道を達成するために、いま「祈りと誓いを新たにして」この食事をいただきます。

略飯台偈

［原文］

●食前の偈

若飯食時　当願衆生
禅悦為食　法喜充満

●食後の偈

飯食已訖　当願衆生
徳行充盈　成十種力(注)

［現代語意訳］

●食前の偈

食事にあうときにあたって、まさしく願うことは人々とともに、禅けさの悦びを食となし、仏法の喜びが充ち満ちますように。

●食後の偈

食事を終わるにあたって、まさしく願うことは人々とともに、仏徳人徳が充ち満ちて、十種力(注)を成就しますように。

注）十種力　①深心力＝深く仏法に心を寄せる力。②増上深心力＝その心を成長させる力。③方便力＝衆生教化の手立てを用いる力。④智力＝衆生の心を知る力。⑤願力＝衆生の求めを満たす力。⑥行力＝修行を断絶させない力。⑦乗力＝大乗仏教・小乗仏教にこだわらず、しかも大乗の教えを捨てざる力。⑧神変力＝あらゆるところに仏を実現する力。⑨菩提力＝衆生を発心・成仏せしめる力。⑩転法輪力＝ひと言でも、衆生の能力・性質・求めの心に一致して説く力。

3 お経にみる曹洞宗の教え

はじめに〝お経〟とは何か

〝お経〟というのは、お釈迦さまの言葉であり、教えであり、真理を語った言葉である。インドの言葉では「スートラ」といわれ、「修多羅」と音写される。

それが「経」と訳されたのは、すでに中国で、聖典(不変の道理を説いた書物)を「経」と呼んでいたからだ。「経」という字は本来、織物の縦糸を意味しており、物事の道筋を示すようになった。お釈迦さまの教えが、世間の縦糸(基準)となるべきものであり、縦糸のように伝えられるべきものであることから「経」と呼ばれるのである。

インドで編集された仏教経典は、歴史的に三種類に分けられる。

第一は、お釈迦さまの言葉をそのまま伝えようとするものである。

第二は、お釈迦さまの言葉を再編集したものである。お釈迦さまの〈縁起〉というような教えをさらに哲学的に体系化したり、より深い解釈で〈空〉というように表現したりして再編集した。それが『法華経』や『般若経』など「大乗経典」といわれるものである。

第三は、ずっとあとになってヒンズー教の影響で、お釈迦さまの教えを再編集したものである。それが

「密教経典」といわれるものだ。

以上がインド成立のお経である。これを第一種とすれば、次に第二種にあたるものとして、中国や日本で成立したお経がある。『宝鏡三昧』や『修証義』など、中国や日本の祖師たちが書かれた法語を読誦するものである。

本尊は人間釈迦牟尼

曹洞宗の第一の特徴は、歴史上の人間としてのお釈迦さま（釈迦牟尼仏）を本尊とすることだ。

禅宗は基本的にそうなのだが、道元禅師は「原点の仏教に帰る」ということをとくに大切にした。

そこで、仏さまの種類をきちんと理解する必要がある。

仏さまを分類する方法はいろいろあるが、ここではいちばんわかりやすい分類で説明しよう。

一、人間仏陀（人間の相で現れ、人間の言葉を語った仏……相の仏）

紀元前五世紀に北インドのカピラ国の釈迦族の浄飯王と摩耶夫人のあいだに生まれ、シッダルタと名づけられた。成長してヤショダラー姫と結婚してラーフラという子をもうけ、二九歳で出家してさとりを求めて多くの学者に学び、苦行して、三五歳の一二月八日にさとりを開く。それから、説法の生活を四五年続けて、八〇歳の二月一五日に、クシナガラの林で入滅した、人間としての如来である。

「釈迦牟尼如来」「釈迦牟尼仏」「釈迦牟尼世尊」「仏陀」「如来」「ゴータマ・ブッダ」ともいわれるが、こうした呼び名には、次のような意味がある。

●出身をあらわす

「釈迦」族

釈迦牟尼仏

大日如来

阿弥陀如来

「ゴータマ」家

●尊称をあらわす

牟尼＝聖者

仏陀＝完全なさとりを開いたお方

如来＝真如(真理)からやってきたお方

世尊＝世間で最も貴いお方

二、さとりをあらわした仏(さとりの本体を表現した仏……体の仏)

人間釈迦牟尼を仏たらしめているのは〝さとり〟である。

仏陀のさとりは、〈縁起〉〈無常〉〈無我〉〈空〉という真理・真如にもとづいて、涅槃寂静というさとりの境涯に徹し、それによって煩悩から解脱し、その智慧が慈悲となって人々を照らしているからである。

したがって、そのさとりという本体を、禅宗ではお釈迦さまの姿になぞらえて表現しているのである。

他宗についても簡単にいえば、次のようになる。

●毘盧舎那仏(奈良の大仏)……さとりを宇宙いっぱいにいきわたる太陽の光になぞらえる

●大日如来(真言宗の本尊)……さとりを太陽になぞらえる

●阿弥陀如来(浄土教系の本尊)……さとりを永遠の命と無限の光になぞらえる

●久遠実成の釈迦如来(法華経系の本尊)……さとりを永遠の命になぞらえる

三、さとりの真理と人間が出会う用きの仏(出会いの不思議を表現した仏……用の仏)

さとりの真理は、煩悩に覆われている凡夫には見えない。人間は苦しみなどの縁があったとき、自我が壊れて、さとりと出会うことができるのである。その不思議な働きを菩薩・明王・天などの諸仏で表現する。

●観世音(観音)菩薩……祈りの声に共鳴して現れる安心感の菩薩

●地蔵菩薩……地獄などの苦しみの人々の側にいてくれる菩薩
●文殊菩薩……〈空〉の智慧に共鳴する菩薩
●普賢菩薩……慈悲の心で共鳴する菩薩

以上を見ると、日本の多くの仏教宗派は〈体の仏〉を本尊にしていることがわかる。

それに対して、禅宗および、道元禅師は〈相の仏〉である釈迦牟尼仏を本尊にしている。それは、禅宗が原点の仏教を標榜するからである。

しかし、釈迦牟尼仏を本尊とするということは〈体の仏〉〈用の仏〉を否定することではない。

そのため、曹洞宗では、さとりの永遠性を主張する『妙法蓮華経如来寿量品』を重要視し、毎朝のおつとめで読誦する。そして、とくに先祖の回向にも仏さまの慈悲・智慧に包まれる意味で大切とされる。

また、そのさとりの永遠性が人間一人ひとりの現実の場での出会いとなり、実現することが大切であるとして、それを説いた『妙法蓮華経観世音菩薩普門品』（観音経）や、観音さまの功徳をたたえる『大悲心陀羅尼』（大悲呪）や『舎利礼文』なども大切にするのである。

原点仏教としての曹洞宗のお経

●〝解脱〟を説明している

曹洞宗は、「仏陀に帰れ」として原点仏教をめざすから、お釈迦さまの誕生・成道・涅槃（入滅）などの儀式を大切にする。その象徴が、二月一五日の涅槃会前一五日間の夕に読誦する『仏垂般涅槃略説教誡経』（仏遺教経・遺経）だ。これは通夜にも読誦される。

このお経で説かれるのは、「八大

達磨図　重文／東京国立博物館

人覚」といわれる〈少欲知足〉などの徳目である。そして〈別解脱〉——一つのことに反省して、決意して二度と過ちを繰り返さなければ、それを一つ解脱したことになるという心の解放の在り方を説いている。

仏教では、「知る」ということは「成ること」である。さとりを特別なものとして持ち上げず、人間に理解可能、説明できるものとして把握するのである。

その原点は、お釈迦さまにあり、『遺経』に書かれている〈別解脱〉は、それを象徴している。

●さとりの原点は〝涅槃寂静〟

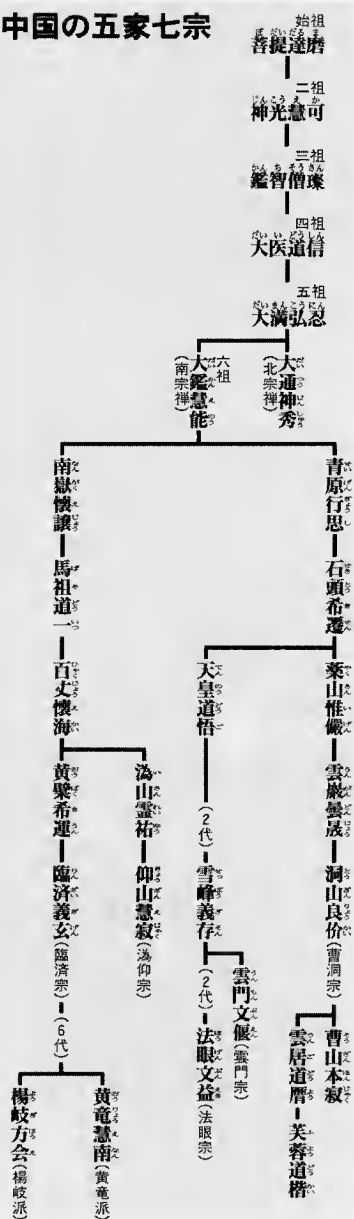
お釈迦さまのさとりの原点は、三五歳の一二月八日の朝、ピッパラ樹(のちに菩提樹という)の下で坐禅中に明けの明星を見て、体現した涅槃寂静である。

それは命も心も完全な静寂に立ち返ったことで、煩悩や苦しみから解脱し、それを自覚して智慧となり、さとりの哲学体系を完成し、いっさいの人々への慈悲となって働きだしたのである。

それを実現したのは、快楽を脱し、苦行(努力主義)を放棄して、身心の涅槃寂静を得るヨーガの坐禅だった。

お釈迦さまは生涯、坐禅を続け、説法も坐禅姿で行った。その意味で、禅宗がお釈迦さまの原点を継ぐ仏法だということがわかる。

その後、弟子たちによって理論仏教が構築されていくなかで、四～五世紀になると、〈空〉——無心になることをめざす瑜伽行派から「禅宗」として教えを立てる人たちが現れた。伝法第二七祖の般若多羅尊者であり、その弟子の二八祖菩提達磨大師である。達磨大師は師の般若多羅尊者の命を受けて禅を中国に伝える。

こうして禅が仏教の教理とかかわりながら、さとりを体現する理論と

実証を完成していく。そして達磨大師から六代目の三三祖曹渓山慧能禅師によって"生活禅"にまで深められる。

こうして、お釈迦さまの涅槃寂静を直接的に一人ひとりが体現する道を示す「法語」が語られていく。

それが三五祖石頭希遷禅師の『参同契』であり、三八祖洞山良价禅師の『宝鏡三昧』であり、五一祖道元禅師の『普勧坐禅儀』である。そこでは、さとりについて、論証し、実証できることを語っている。

これらの法語は、曹洞宗では大切にされて、お経として読誦される。

●となえる言葉は"帰依三宝"

「他宗には、"南無阿弥陀仏"や"南無妙法蓮華経"という、となえ言葉がありますが、禅宗では何といってとなえるのですか」と、よく質問される。

これについて、『修証義』の元を

仏教の世界観・人生観

三法印

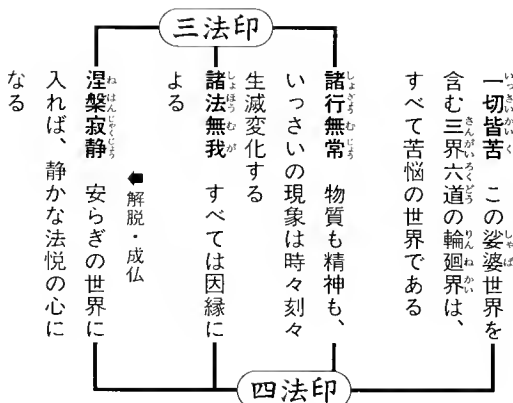
四法印

一切皆苦　この娑婆世界を含む三界六道の輪廻界は、すべて苦悩の世界である

諸行無常　物質も精神も、いっさいの現象は時々刻々生滅変化する

諸法無我　すべては因縁による

涅槃寂静　安らぎの世界に入れば、静かな法悦の心になる

⬅解脱・成仏

編纂した大内青巒居士が次のような意味の話をしている。

「道元禅師のご著作を調べてみると、〝南無釈迦牟尼仏〟という、となえ言葉が和歌にはありますが、儀礼としてはありません。儀礼として教えられているのは、〝南無帰依仏、南無帰依法、南無帰依僧〟という三宝帰依だけなのです。したがって『修証義』も三宝帰依を中心にしたわけです」

仏・法・僧の三宝に帰依する『帰依三宝』は、お釈迦さま時代の基本の儀礼だ。そのため「南無阿弥陀仏」や「南無妙法蓮華経」をとなえる日本の他の宗派でも、儀式の最初に『帰依三宝』をとなえている。

また、今日でも、世界の仏教徒が集まったときの共通のとなえ言葉としては『帰依三宝』だ。ただし、言葉は古代インドのパーリ語でとなえる(17頁参照)。三宝帰依を中心にする『修証義』は、その意味で禅宗の特徴をあらわしている。

また、曹洞宗の儀式の最後には、かならず「十方三世一切仏」ととなえるが、これを『略三宝』という。他の宗派でもとなえる『十仏名』のうち三つだけをとなえる三宝称名だが、曹洞宗での『略三宝』もまた、原点仏教としての意味をもつわけである。

『修証義』にみる曹洞宗の教え

曹洞宗の教えを簡単に理解するには『修証義』を読むのが、いちばんわかりやすい。

全体は五章から成りたっている。

●仏教の基本の立場

第一章「総序」では、人生の最大の課題は「私とは何か」を決着することであると説く。

因果業報

善悪業は必ずそれに応じた苦楽の報果をもたらす
「善因楽果」「悪因苦果」

輪廻転生＝愚かさを繰り返す
別解脱＝智慧の自覚によって
愚かさを繰り返さない

⬅

善くなるも悪くなるも、
現在をいかに充実させるか

それは、一つは「自己」という存在は〈無常〉であるということだ。
《生を明らめ死を明らむるは仏家一大事の因縁なり》
人生への疑問を「人は死ぬ」(無常)という事実から捉えて発心(菩提心を起こすこと)を促している。これは原点仏教としての禅宗の特徴である。多くの宗派は〈末法〉という意識をバネにして発心を促す。〈無常〉という認識は、お釈迦さまの教えの基本だ。そこから自己存在の貴さを確認するのである。
そして、このように命の尊厳を訴える。
《人身得ること難し、仏法値うこと希れなり、今我等宿善の助くるに依りて、已に受け難き人身を受けたるのみに非ず、遇い難き仏法に値い奉れり、生死の中の善生、最勝の生なるべし、最勝の善身を徒らにして露命を無常の風に任すること勿れ》

もう一つは「因果」である。
《己れに随い行くは只是れ善悪業等のみなり。今の世に因果を知らず業報を明らめず、三世を知らず、善悪を弁まえざる邪見の党侶には群すべからず、大凡因果の道理歴然として私なし、造悪の者は堕ち修善の者は陞る……善悪の報に三時あり、一者順現報受、二者順次生受、三者順後次受、これを三時という》
人間の行動や心は、過去の習慣を背負い、まわりや未来への影響力を種蒔く。「因果」とは、〈縁起〉という真理が自己の行動に現れることだから、自己責任を自覚する智慧を要求しているのである。

●愚かさに謙虚になる

第二章は「懺悔滅罪」。
《懺悔するが如きは重きを転じて軽受せしむ、又滅罪清浄ならしむるなり》
「懺悔」とは、仏さまに照らされて

十六条戒――禅戒一如

■三帰戒

一、南無帰依仏
二、南無帰依法
三、南無帰依僧

■三聚浄戒

一、摂律儀戒　清浄の心をもって、いっさいの不善をなさない
二、摂善法戒　清浄の心をもって、いっさいの善行に励まん
三、摂衆生戒　清浄の心をもって、世のために尽くさん

謙虚になることだ。そのとき、煩悩は清められるというのである。

《願わくは我れ設い過去の悪業多く重なりて障道の因縁ありとも、仏道に因りて得道せりし諸仏諸祖我を愍みて業累を解脱せしめ、学道障り無からしめ、其功徳法門普ねく無尽法界に充満弥綸せらん、哀みを我に分布すべし》

さらに、こう祈ることで、人間の思いあがりを消し去るのである。

●仏さまを信じ、さとりに包まれる

第三章「受戒入位」では、「帰依三宝」「三聚浄戒」「十重禁戒」を受けることをすすめる。

《次には深く仏法僧の三宝を敬い奉るべし、生を易え身を易えても三宝を供養し敬い奉らんことを願うべし》

《南無帰依仏、南無帰依法、南無帰依僧、仏は是れ大師なるが故に帰依す、法は良薬なるが故に帰依す、僧は勝友なるが故に帰依す》

前にもふれたとおり「帰依三宝」という仏教の原点が中心である。それは、さとりへの憧れだ。

《次には応に三聚浄戒を受け奉るべし、第一摂律儀戒、第二摂善法戒、第三摂衆生戒なり》

これは「戒律」といっても、慈悲心の戒律である。

第一摂律儀戒とは、規則を守る慎みを第一に立てていることを示す。

第二摂善法戒は、善なることを積極的に大切にする心の力を育てる。

第三摂衆生戒は、人の喜びをわが喜びにするという社会的奉仕を誓う。

さらに「十重禁戒」を説く。

《次には応に十重禁戒を受け奉るべし、第一不殺生戒、第二不偸盗戒、第三不邪婬戒、第四不妄語戒、第五不酤酒戒、第六不説過戒、第七不自讃毀他戒、第八不慳法財戒、第九不瞋恚戒、第十不謗三宝戒なり》

この一〇項目に集約された人間と

■十重禁戒

一、**不殺生戒**　あらゆる生命を大切にしなければならない
二、**不偸盗戒**　盗みや不正を犯してはならない
三、**不邪婬戒**　夫婦の道を乱してはならない
四、**不妄語戒**　うそ偽りをいってはならない
五、**不酤酒戒**　迷いの酒におぼれてはならない
六、**不説過戒**　他人の過ちをいいふらしてはならない
七、**不自讃毀佗戒**　己の自慢、人の悪口をいってはならない
八、**不慳法財戒**　物でも心でも与えることを惜しんではならない
九、**不瞋恚戒**　激しい怒りに自分を失ってはならない
一〇、**不謗三宝戒**　仏陀の教えを疑ってはならない

しての基本的な在り方が煩悩から解放される基本だと説いている。

《諸仏の常に此中に住持たる、各各の方面に知覚を遺さず、群生の長えに此中に使用する、各各の知覚に方面露れず》

　仏さまは、涅槃寂静の世界にいるから、人生のいろいろな物事(各々)に働いても、そこに煩悩の跡形はない。衆生(群生)は、永遠のこの涅槃の静けさのなかで、それをいただいているから、それぞれの働きに煩悩の波風が起こる隙はないはずである。ここが禅の世界なのだ。

●願いを起こし、ともに生きる

　第四章「発願利生」は、仏道への信心が決まった人は、そこから、人生をよりよく生きる努力が生涯の修行として始まると説く。

《菩提心を発すというは、己れ未だ度らざる前に一切衆生を度さんと発願し営むなり》

　自分を先にするのでなく、人のことを考えることが、無心・無我の修行だという。

　そして〈四摂法〉を説く。これは仏陀の説いた教えで、人間として社会での在り方の基本を示している。

《衆生を利益すというは四枚の般若あり、一者布施、二者愛語、三者利行、四者同事、是れ則ち薩埵の行願なり》

　第一に「布施」を説く。

《其布施というは貪らざるなり、我物に非ざれども布施を障えざる道理あり、其物の軽きを嫌わず、其功の実なるべきなり》

　布施とは、ともに支えあって生きるということの実践である。自分のことで精一杯になるのが人間だが、おかげを思い、人のために役にたつ喜びの修行だ。

　第二は「愛語」である。

《愛語というは、衆生を見るに、先

四摂法――利他行・菩薩行

一、布施　貪らないで物を生かし、
二、愛語　慈しみの心をもってやさしい言葉をかけ、
三、利行　すべてのものの利益になるように行い、
四、同時　あらゆるものと仲良く、とけあって生きてゆく。

ず慈愛の心を発し、顧愛の言語を施すなり》

慈悲心の言葉、顧みる愛の言葉を働くのが、無心からの働きだしだという。

《徳あるは讃むべし、徳なきは憐むべし、怨敵を降伏し、君子を和睦ならしむること愛語を根本とするなり、面いて愛語を聞くは面を喜ばしめ、心を楽しくす、面わずして愛語を聞くは肝に銘じ魂に銘ず》

面と向かって真実のこもった言葉を聞くと喜びが顔にあらわれ、陰で慈悲心の言葉を聞くと肝に命じるというのである。逆に、陰で悪口を聞いたら肝に銘じて恨むに違いない。

第三は「利行」である。

《利行というは貴賤の衆生に於きて利益の善巧を廻らすなり》

《彼が(の)報謝を求めず、唯単えに利行に催おさるるなり》

「人のために行う」というときは、立場は関係なく人を助けるために手立てを尽くす努力をするのが人間らしい人生修行だというのである。

しかも、相手の報酬を当てにしないで、ただせずにいられないのが人間的行為だという。

第四の「同事」というのは、形や行動、態度、心を相手に合わせることである。

《同事というは不違なり、自にも不違なり、佗にも不違なり》

「不違」とは逆らわないということである。自分の意思にも相手の心にも逆らわないのが、〈空〉――無心な在り方だ。

その同事は、教師が生徒に、医師が患者に、親が子供に、役人が市民に、専門家が素人に対して、相手の立場に和しつつ、専門家としての保護義務を働かせていくことである。したがって、とても現代的な問題を含んだ徳目といえる。

生は来にあらず、
生は去にあらず。
生は現にあらず、
生は成にあらざるなり。
しかあれども、
生は全機現なり、
死は全機現なり。

『正法眼蔵』全機

過去が変化して現在となり、現在が次の未来となる。現在は仮だから「今度こそ」「明日こそ」と中途半端で日々を過ごすのは真の〝生〟ではない。だからこそ、いまある生は、あなたの全能力、全人格、全真実が実現している場なのである。死というその場もあなたの全真実が実現するときなのだ。

●純心を行い持って感謝する

第五章「行持報恩」は、「いま、ここを大切に生きる」といったらよいだろう。

《此発菩提心、多くは南閻浮の人身に発心すべきなり、今是の如くの因縁あり、願生此娑婆国土し来れり、見釈迦牟尼仏を喜ばざらんや》

さとりを求める心を「菩提心」という。それは、この娑婆世界でこそ起こすのだ。この娑婆世界には、よりよく生きたいという命自身の願いによってやってきたのだという。

いまの自分の命と仏縁に感謝するのは、この世にやってきたこと自体、命の呼びかけで生まれてきたと感謝し、仏法に出会えたことを喜んで、人生のいまここを輝かせるのである。

《其報謝は余外の法は中るべからず、唯当に日日の行持、其報謝の正道なるべし、謂ゆるの道理は日日の生命を等閑にせず、私に費さざらんと行持するなり》

その喜びの生き方というのは毎日の生き方を、病気になったら病気の場で、仕事のときは仕事の場で、自我(私)のために使わないで、無心・無我という真実の生き方をしようと呼びかけているのである。

いまここで私が、無心・無我という生き方をするということは、別の言い方をすれば「良かった」という、後悔のない生き方をすることだ。

いまここで私が「良かった」にならなければ、いつなれるというのだろうか。

《光陰は矢よりも迅かなり、身命は露よりも脆し、何れの善巧方便(よい手立て)ありてか過ぎにし一日を復び還し得たる》

それは、今日一日が「良かった」といえる生き方の場なのだ。それが生活禅として、禅の極致であり、道元禅師が、洗面や、台所や、食事や、

即心是仏——修証不二

修行と証悟(覚証)はひとつ。つまり、坐禅の気持ちで毎日を真摯に生きることが修行であり、仏の生活なのである。そうした毎日の修行がすなわち〝さとり〟なのだ。

トイレの使い方や、挨拶などの人間関係を禅の修行として、ていねいに指導された理由なのだ。

《其中一日の行持を行取せば一生の百歳を行取するのみに非ず、百歳の佗生をも度取すべきなり》

今日一日が「良かった」になれば、いままでの人生がみな意味あるものになる。それは、シェークスピアの「終わりよければすべて良し」と同じことだ。

《此一日の身命は、尊ぶべき身命なり、貴ぶべき形骸なり、此行持あらん身心自からも愛すべし、自からも敬うべし》

そうしたら、自分の人生が貴く、仏さまの命をこの体で生きてきたという喜びでいただけるのである。

後悔や煩悩がなかったら、諸仏の生き方と同じだという。

《謂ゆる諸仏とは釈迦牟尼仏なり、釈迦牟尼仏是れ即心是仏なり》

そして、お釈迦さま—諸仏—あなたと共通するのは〝即心是仏〟だという。

「即」という字は「何ものもさしはさまない純粋なとき」という意味だ。自我の欲望・煩悩の波風が起こる以前の純粋なときのことである。その心を「即心」という。

それは、仏陀の〝涅槃寂静〟であり、いっさいの人々の命と心に流れこんでいる純粋な心である。だから、「すべての人は成仏し得る」といえるのである。

ないものを新たに獲得するのではない。その心は、すでにあるのに、煩悩の波風に覆われているのだ。だから、獲得するのでなく、原点の「即心」に立ち戻るのである。

曹洞宗の教えが、人間にとって身近で、実現可能なものであることがおわかりいただけたことと思う。無心で生きたいものだ。

第2章

両祖ゆかりの地「北陸」を訪ねる 旅ガイド

永平寺・大乗寺・永光寺・總持寺祖院

永光寺参道

大乗寺山門

持寺祖院仏殿

曹洞宗は「法統（宗旨）の祖」承陽大師道元禅師と「地統（教団）の祖」常済大師瑩山禅師のふたりを両祖としている。大本山永平寺は福井県、もうひとつの大本山總持寺の発祥は能登にあり、北陸地方には両祖ゆかりの寺院が多い。曹洞宗草創期の空気にふれることのできる北陸四カ寺を紹介する。

曹洞宗大本山
吉祥山 永平寺

山門　永平寺最古の建物。唐様総欅造りの重層楼門で、道元禅師が「吉祥山」と命名された額が掲げられている

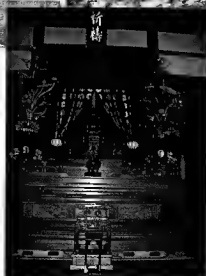
承陽殿　道元禅師の御廟。中央に師の像と霊骨が奉安されている。修行僧は師がいまも生きているごとく日夜お仕えしている

深山幽谷の地に建つ大本山永平寺。一二四四（寛元二）年、道元禅師が開創した出家参禅道場である。ここでは現在も二〇〇名近くの修行僧（雲水）が修行生活を送っている。

三三万平方メートルにおよぶ広大な敷地には、修行の中心となる七堂伽藍（山門・仏殿・法堂・僧堂・大庫院・浴室・東司）をはじめ、七〇余りの諸堂が立ち並ぶ。伽藍は縦横に続く回廊によって結ばれている。

参拝者は通用門から入り、吉祥閣（参拝者・檀信徒の研修道場）で一五分ほどの寺内解説を受けてから順路にしたがって自由に参拝してよい。回廊を歩くときは左側通行が基本。修行僧とすれ違うときは、合掌低頭するようにしたい。

また、永平寺では修行生活の一部を体験することもできる。なかでも写経は、一～一時間半程度でできるので参加してみるとよいだろう。

仏殿　七堂伽藍の中心にあり、本尊の釈迦牟尼仏がまつられている

法堂　一般にいう本堂。貫主（本山住職）の説法道場であり、朝の勤行や各種法要の場でもある

大庫院　一山の台所。
１階に典座寮（台所）がある

傘松閣　別名「絵天井の大広間」。160畳の広さに230点の絵が描かれている。

三拝　山門で仏殿に向かって三拝する新参僧。「五体投地」という両手、両膝、頭を床につける最高の礼拝の姿だ。修行はここからはじまる

東司

浴室

大梵鐘　１日４回と、特別行事のときにつかれる

禅堂　坐禅、食事、就寝を行う修行僧の根本道場。浴室、東司とともに談話禁止の三默道場のひとつである

法堂での法要　堂内を歩きながら読経することを「行道」という。修行僧たちの声が堂内に響き迫力がある

掃き作務　さまざまな作務がある。「行持即仏法」といわれ、どの作務も大切な修行である

永平寺門前のそば店てらぐち。手打ちの二八そばはコシがあって旨い。おろしそばが人気だ。

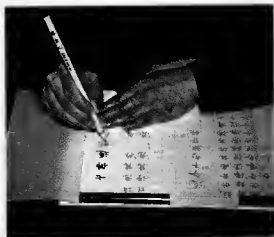
おみやげ店山侊の店先で売られている串焼きの「御利益だんご」。シロとヨモギの2種類がある。

ゆず風味の甘みそ「永平寺みそ」。田楽やキュウリ、焼ナスなどにつけて食べると美味。各みやげ店で。

永平寺御用達「団助」のごま豆腐。香ばしい風味が人気だ。門前の各みやげ店で買える。

永平寺で体験する

【写経】

担当の修行僧がていねいに教えてくれるので初心者でも安心

修行体験のなかで最も手軽に参加できるのが写経だ。ビデオと修行僧による説明があり、基本的な作法から学ぶことができる。字の上手下手はまったく関係ない。心を落ち着けて一字一字ていねいに書いていけば自然と無心になれる。写経後は納経供養(一〇〇〇円~)も可能。筆、手本、料紙などの用具はすべて用意されており、筆と手本はいただける。手本は『般若心経』『延命十句観音経』『七佛通誡偈』がある。当日総受所で申し込む(一〇〇〇円)。行事などで中止になることもあるので、確認しておくとよい。

報恩塔(納経塔)

【参籠・参禅】

只ひたすら坐る

参籠は一泊二日、参禅は三泊四日の修行体験。修行僧の日常生活に準じた修行を行うので観光気分ではできないが、坐禅の作法を学べるなど信仰を高める貴重な経験になる。参籠の場合は、午後二~四時に上山し、翌朝九時頃の下山となる。

費用は、参籠は一泊二日で八〇〇〇円、参禅は三泊四日で九〇〇〇円。参禅の場合は経本代、袴貸出の場合は洗濯代などがかかる。一〇日前までに往復はがきで申し込む。

【中食(精進料理)】

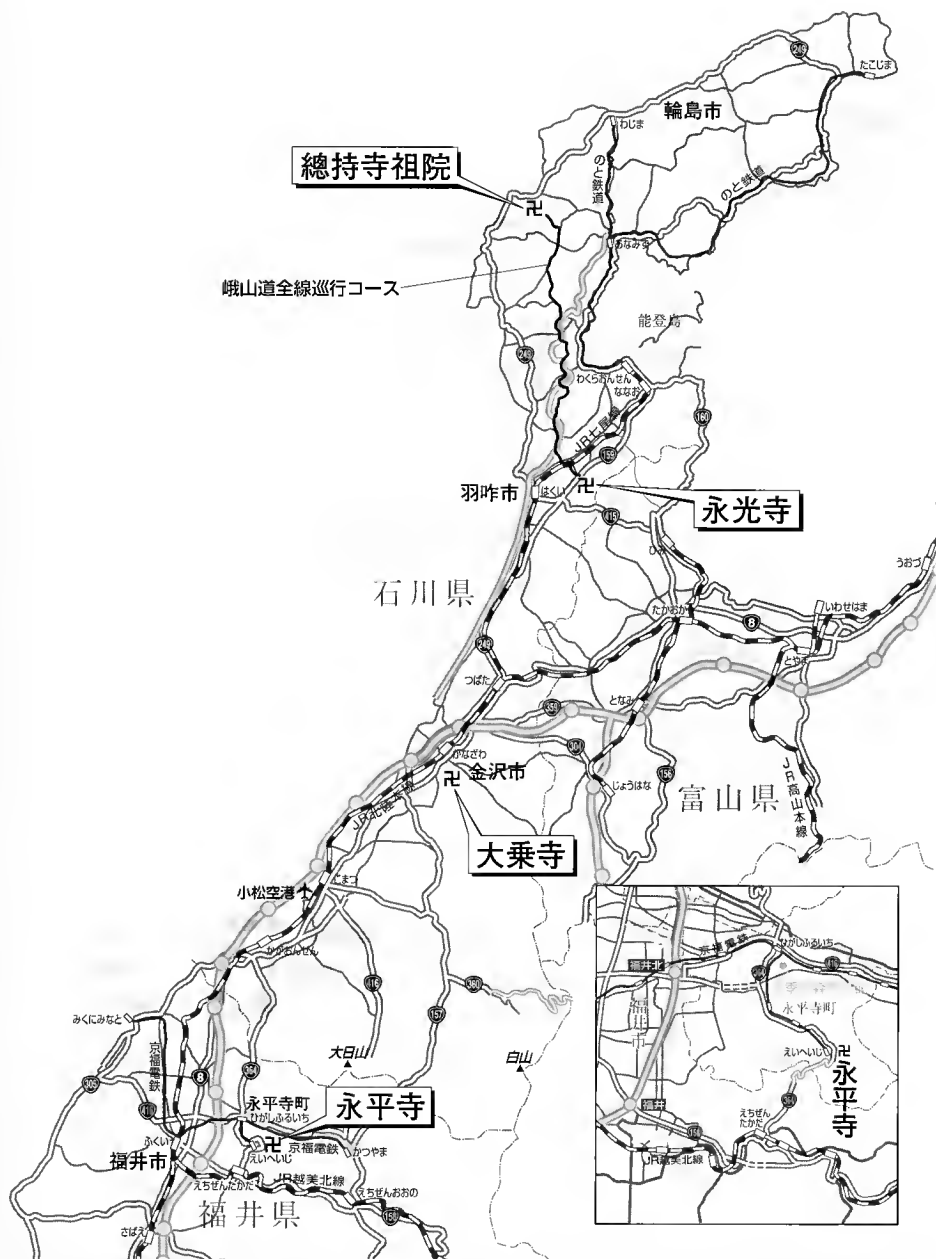
修行僧が作る本物の精進料理を昼食としていただくことができる。煮物、天ぷら、胡麻豆腐など七~八種類のおかずのほか、くだものやおやきなどのデザートもつく。季節の山菜も豊富で彩りも豊か。「じゃばら」という昆布を筒状に揚げたものは必ず添えられる。食事は吉祥閣の客室でいただく。修行僧がキビキビと動いて配膳してくれる様子も気持ちがいい。予約が必要。三〇〇〇円。

吉祥閣でいただく

TEL. 0776-63-3102(永平寺総受所)

四季の森文化館

永平寺町の文化施設。旧傘松閣を復元した木造建築はみごと。回廊の展示ケースには永平寺ゆかりの貴重な資料を展示している。火曜休。

總持寺祖院
輪島市
峨山道全線巡行コース
能登島
羽咋市
永光寺
石川県
金沢市
大乗寺
富山県
小松空港
大日山
白山
永平寺町
永平寺
福井市
福井県
京福電鉄
JR北陸本線
JR越美北線
JR高山本線
JR七尾線
のと鉄道
永平寺町
永平寺

宗門三代の遺骨をまつる
東香山 大乗寺

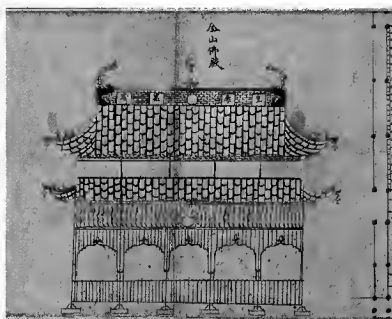
総門　左右に三十三観音を見ながら参道を5分ほど登ると左手に通称「黒門」と呼ばれる総門があらわれる。映画の舞台にもなった閑静でいかにも禅寺を思わせる佇まいだ

法堂　毎日の勤行や法要が行われる

永平寺三世の徹通禅師が、加賀の守護職富樫家の帰依を受けて開山。道元、懐奘、徹通という宗門三代の遺骨を奉安しているお寺として知られる。また、徹通禅師の跡を継いだ瑩山禅師が、のちに永光寺、大本山總持寺を開いたことから、両大本山に法縁のあるお寺としても有名だ。約六〇〇〇坪の境内には杉や栂の老木が生い茂り、森閑と静まりかえっている。道元禅師筆写と伝える『仏果碧巌破関撃節録』等の重要文化財を所蔵する。

山門の額と梵鐘　梵鐘は参詣者が自由につくことができる

坐禅堂　修行僧の根本道場だ。凛とした空気が伝わる

仏殿　建物が国指定の重要文化財になっている

五山十刹図／重文　徹通禅師が入宋した際に禅刹の様子を手写した図式

聯芳堂　道元、懐奘、徹通、瑩山、明峰、各禅師の木像を安置。なかでも道元、懐奘、徹通の宗門三代の霊骨を奉安することで尊崇されている

珍しい天来烏骨鶏の卵をふんだんに使ったコクのあるカステラ。大乗寺内で購入できる。

寒行托鉢　寒中１カ月間毎日行う托鉢は金沢の風物詩

宗門唯一の霊場「五老峰」の地

洞谷山 永光寺

五老峰　宗門の法燈を伝える五大祖師、如浄禅師の語録、道元禅師の霊骨、懐奘禅師の血経、徹通禅師の嗣書、瑩山禅師の嗣書が安置されている

山門　長い石段を登る

伝燈院　五大祖師像をはじめ、開山四哲の像をまつっている

境内　永光寺様式として、曹洞宗伽藍構成の典型とされている

瑩山禅師が開いた古刹。曹洞宗の法燈を伝える霊場「五老峰」を築造した瑩山禅師は、『洞谷山尽未来際置文』において「出家、諸門弟等、一味同心にして当山をもって一大事となし、ひとえに五老峰を宗敬せよ」と、五老峰の重要性について述べており、参拝者も多い。

永光寺様式と呼ばれる伽藍は、法堂（本堂）を正面に、東側に庫裡・書院、西側に僧堂、鐘楼、手前に山門があり、回廊でつながっている。

寺宝の数々

洞谷山尽未来際置文／重文
瑩山禅師が五老峰の発願を示した書

瑩山禅師の袈裟　絹製、淡黄色の二十五条袈裟

香盒　鎌倉彫で瑩山禅師の遺品と伝えられる

木印一顆／重文
瑩山禅師の遺品の花押

梵鐘　朝鮮形式のもので法華経8巻が刻まれている

坐禅石　峨山禅師が峨山越えの途中に坐禅をしたといわれる石

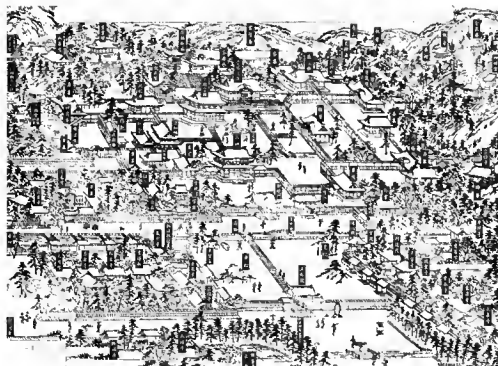
羽咋市歴史民俗資料館

羽咋市の歴史を知ることができる文化施設。永光寺に関する資料も展示しているのでぜひ立ち寄りたい。月曜・祝日休。

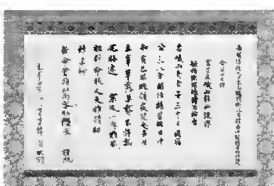
利生塔跡　足利尊氏・直義が建てた安国寺の利生塔跡。13個の礎石から三重塔だったと推定される

開山塔　瑩山禅師の墓

奥能登の聖地
諸嶽山 總持寺祖院

山門　総欅造りで高さ17.4メートル、間口20メートルの壮大な建造物だ。畳一枚もある「諸嶽山」の額は前田利為公の筆による

古絵図　七堂伽藍を中心に多数の塔頭が建ち並び往時をしのばせる

伝燈院　開祖瑩山禅師の御霊をまつる宗門最高崇敬の中心

總持寺譲状(上)と峨山韶碩禅師遺偈(下)
大本山總持寺蔵
瑩山禅師が峨山禅師に總持寺を譲る旨を書いた書状と、峨山禅師が示寂に際して無生死底の心境を弟子たちに与えた詩偈

瑩山禅師が開いたかつての大本山。一八九八(明治三一)年の火災により伽藍の大部分が焼失し、大本山は横浜市に移り、ここは總持寺祖院として再建された。しかし、いまも瑩山禅師の御霊をまつる伝燈院には多くの参拝者が訪れている。火災をまぬがれた経蔵は県の重要文化財。総欅造りの山門、法堂など伽藍もみごとだ。

経蔵　八角回転式の一切経輪蔵

法堂　瑩山、道元、峨山、各禅師の尊像をまつる。欄間には瑩山禅師の一代記を山形県の名工が親子2代にわたってみごとに彫刻している

僧堂　書院風の火灯窓と白壁の調和が美しい。朝夕、修行僧が坐禅に励んでいる

慈雲閣(じうんかく)　總持寺開基以前から伝わる観音堂。毎年7月17～18日は観音まつりで開帳される

食べる 能登手仕事屋ぜんのそば

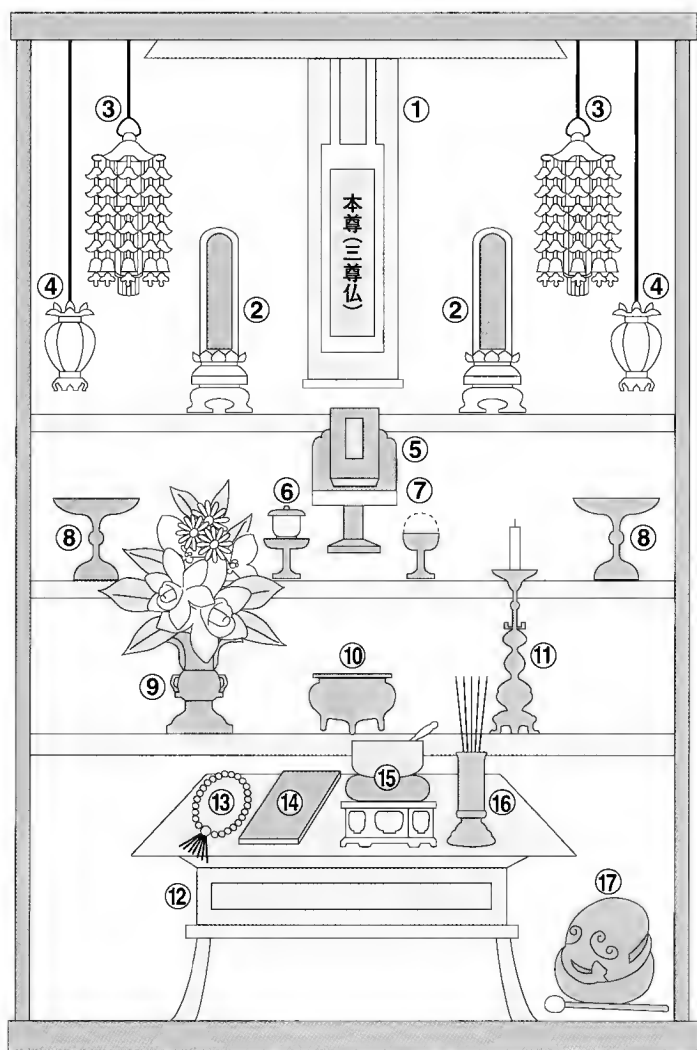
總持寺祖院の門前にあるそば店。豆腐店との併営で、つなぎに豆乳を使ったおろしそばが人気。

峨山道を歩く

總持寺と永光寺を結ぶ50キロほどの峨山往来の道。門前町では、春秋に峨山道巡行イベントも行っている。道の途中の高尾山には瑩山禅師が竜神のお告げによって教えられたという霊水「古和秀水(こわしゅうど)」が湧いていて、巡行者ののどを潤している。「古和秀水」へは總持寺祖院から車で10分ほどで行ける。

曹洞宗の仏壇のまつり方

仏壇の名称

①須弥壇(しゅみだん)　②宮殿(きゅうでん)　③本尊(ほんぞん)　④脇掛(わきがけ)
⑤中段　⑥下段　⑦内扉　⑧外扉

荘厳の例

①本尊(三尊仏) ②位牌 ③瓔珞 ④灯籠 ⑤過去帳 ⑥茶湯器 ⑦仏飯器(仏餉)
⑧高坏 ⑨華瓶(花立て) ⑩香炉 ⑪燭台(ロウソク立て) ⑫経机 ⑬数珠
⑭経本 ⑮小磬(リン) ⑯線香立て ⑰木魚

※地域や仏壇の大小により、まつり方が異なる場合があるので、
不明点は菩提寺の住職にたずねるとよい。

曹洞宗の一仏両祖の
本尊と三具足

仏壇の構造と基本的な仏具

仏壇は一般的に、精巧な彫刻を施した重層的構造の須弥壇の上に宮殿が建てられている。古代インドの仏教観では、私たちが住んでいるこの世界の中央には須弥山(スメール山)がそびえていて、仏は、そのはるか山の上から智慧と大悲をもって、私たちを救済しようとしていると考えられていた。そこから須弥壇と呼ばれるようになった。

曹洞宗では、仏壇の上段奥が三つに仕切られた中央に本尊として一仏両祖(三尊仏)の掛軸を、左右に位牌を安置することをすすめている。(一五八頁は脇掛をかけた例)

中段の中央に過去帳を置き、そして仏飯器(右)と茶湯器(左)を、その両脇に高坏を置いて果物(右)やお菓子(左)をそなえる。

下段は、向かって左から、華瓶(花立て)・香炉・燭台(ロウソク立て)の三具足を飾る。香炉に三本の足がついている場合は、手前に一本の足がくるようにする。

日常のおつとめに必要な数珠、経本、小磬(リン)、線香立てなどは下段手前または経机の上に置く。木魚がある場合は、経机の右下に置く。

仏壇は、朝起きて洗顔を終えてから扉を開き、通常日中はそのまま開いたままでよい。そして、夜寝る前に閉める。長期間留守にする場合は、扉は閉めておく。仏事作法について、くわしくは第3章で説明する。

仏壇はお寺の内陣を小型化したものであり、さまざまな仏具で飾られるが、本尊と三具足さえあれば仏壇といえる。家庭の仏壇が小さいときは、仏具店や菩提寺の住職に相談して必要なものだけそろえればよい。

第3章

すぐに役立つ曹洞宗の仏事とあいさつ

1 すぐにわかるおつとめの作法

2 すぐに役立つ葬儀・法要でのあいさつ

葬儀の知識と心得／法要の知識と心得

木魚

1 すぐにわかるおつとめの作法

檀信徒の心得は？

檀信徒とは、檀徒（檀家・檀中）と信徒（信者）のことで、仏教に帰依し、お寺や教団を護る人々である。檀信徒にとってお寺は自身の祖先の安住処であり、自身の魂の落ち着く場所であり、人生に光明を見いだせてくれる場所でもある。また、お寺は檀信徒の信仰生活の場であるばかりでなく、社会生活と密接に結ばれている場所でもある。

曹洞宗の檀信徒としての生き方の第一は、「仏法で生きる」ことである。つまり、仏さまの教えを無心で信じることだ。それは、食事、掃除、労働すべてに無心、感謝の心で生きることである。そのためには聞法や読書などによる無心を育てる学習も必要となろう。また、仏さまへの礼拝、読経、感謝、先祖への供養も大切である。そして檀信徒のつとめは、布施、お寺の諸行事への参加、家庭での日常のおつとめなどである。

なかでも布施は、互いに生かされていることを助け合いで確かめる大切な修行だ。布施の「布」は広いということで、相手を選ばずにという意味、「施」は自身のもっている力や物を人に役立てる意味である。仏さまの教えを伝えてくれるお寺の維持もそのひとつであり、その方法として金銭・供物・労働奉仕・法要への出仕などがある。

曹洞宗の宗旨

わたくしたちの宗旨は

一、名　称　曹洞宗（禅宗）と申します。

一、伝　統　曹洞宗は釈迦牟尼仏より代々の祖師がたが相承れて来た仏法であります。

一、日本開宗　曹洞宗は今から七百七十年ほど前に高祖道元禅師さまがわが国に開かれ、四代目の太祖瑩山禅師さまが盛んになされました。このお二方は宗門の父母にも当たるお方ですから両祖大師と申し上げます。

一、大本山　越前の永平寺（高祖道元禅師さま御開創）
鶴見の總持寺（太祖瑩山禅師さま御開創）

一、本　尊　曹洞宗は釈迦牟尼仏を御本尊と仰ぎます。

一、本尊唱名　南無釈迦牟尼仏

一、教　義　私達は仏の御子であります。しかし日々仏の御心にそわない生活を繰返していますので反省し懺悔して仏の御子であるという確信に目覚めましょう。この時始めて帰依の心が強まり毎日の生活が自ら正しく、明るい生き甲斐が感ぜられて世間のお役に立つことを喜ぶようになります。ここに端坐合掌して感謝報恩の生活を営み、どんな苦難にも負けない真に安心立命の日おくりが出来てまいります。

一、お　経　修証義、般若心経や観音経、寿量品等の大乗諸経典をお誦みいたします。

一、宗務機関　曹洞宗宗務庁（東京都港区芝二―五―二）

座拜

立拝

合掌

Q
なぜ、合掌礼拝するの？
A

合掌は仏前における基本的な動作であり、仏さまを信仰する礼儀や作法だ。合掌している姿は、身も心もすべてを仏さまの前に投げだし、仏さまの慈悲の光に照らされている姿である。

右手はさとりの世界である仏さまを、左手は迷いの世界、つまり私たち人間をあらわしているといわれ、合掌することは仏さまと一体になることを意味している。

Q
正しい合掌礼拝の作法は？
A

合掌の仕方は、両手の手のひらをぴったりとつけて、両手の指が自然に合うようにする。このとき、指がゆるんだり、指と指の間が広がらないように注意する。合わせた手の位置は、中指の先が鼻の高さにくるようにし、ひじをややはりぎみにする。指を下に向けたり、横に倒すようなことをせず、自然に上を向くようにする。

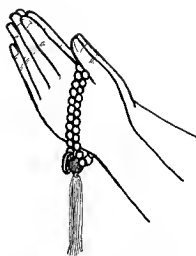
合掌のときには、きちんと正座をすることが基本である。正座をして背筋を伸ばし、あごを引くことで姿も美しくなり、気持ちも引き締まってくる。

合掌の形から自然に礼拝（らいはい）を行う。最上の礼拝は「五体投地（ごたいとうち）」と呼ばれる、両手を伸ばし体を地につけての礼拝であるが、これはおもに僧侶の礼拝で、一般の檀信徒は次のような立拝（りっぱい）や座拝（ざはい）を行う。

立拝……立ったまま合掌し、四五度の礼をする。

座拝……合掌し、座ったままで四五度の礼をする。

法要の前後では、導師の磬（けい）（リン）の音に合わせて三回続けて座拝をする。これを「普同三拝（ふどうさんぱい）」という。

曹洞宗の数珠

合掌するときは、左手の親指と人差し指の間にかけ、房を下にたらすようにする。長いものは二環にしてかける

持つときは左手で持ち、房を下にたらすようにする。長いものは二環にして持つ

Q 数珠をかけるのは、なぜ？

A 正式な数珠は玉が一〇八個あり、「本連」と呼ばれる。お釈迦さまは、人には一〇八の煩悩があるといわれた。それを断ちきるために一心に仏・法・僧の三宝の名をとなえながら一〇八の数珠を繰り数えれば、仏さまの加護がいただけるとされる。

曹洞宗では、仏・法・僧の三宝の名をとなえるとき、お経をあげるとき、回向のとき、法要のときなどに数珠を用い、煩悩を消して身心を清浄にし、仏さまへの帰依をあらわす法具としている。

Q 正しい数珠のかけ方は？

A 玉が一〇八個の本連は大きく重くなる。そこで一般の人向けに、「半連」と呼ばれる五四個のもの、さらにその半分の二七個の、「四半連」などが多くなってきた。ほかにも、二一個、一八個のものなど最近ではさまざまな玉数のものがある。

数珠のかけ方は、ふつうは左手の四指にかけて合掌する。経本を手に持っている場合は左手の手首にかけておく。どちらも房を下にしてかける。一環で長いものは二環にしてかける。

数珠をすりあわせて音を立てるのは美しい礼拝とはいえない。

なお、数珠を手に持つときは、房を下にし、左手で持つのが基本だ。

葬儀や法事のときにあわてて人に借りることもあるようだが、数珠は毎日のおつとめでも使う大切な法具である。できれば自分専用のものを持っておきたい。

数珠を求めるときは、曹洞宗のものを指定するとよい。

なぜ、仏壇をまつるのか？

仏壇は単に先祖をまつるだけの場所ではない。仏さまのいる世界である須弥山（しゅみせん）をあらわしており、中心に本尊がまつられる。つまり、お寺の本堂を小さくしたようなもので、家庭のなかのお寺であり、もっとも大切な信仰実践のよりどころである。

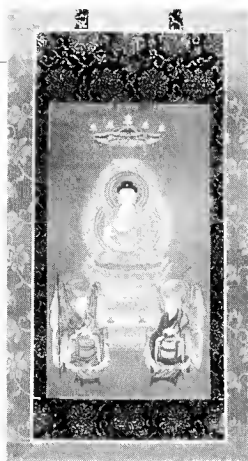
本尊を礼拝し、心を清（きよ）め、日々の生活を反省し、お釈迦さまの教えを生活のなかで実践する活力を生む。また、先祖をまつり、おまいりすることで、生命が受け継がれて現在の自分があることへの報恩感謝の実践である。

たとえ家庭に物故者がいなかったり、分家であっても、一家をかまえたら仏壇を求め、毎日のおつとめを実践したい。それが正しい仏教徒の生き方である。

仏壇をまつる場所、種類と大きさは？

仏壇を安置する場所については諸説ある。仏壇の正面が南に向き、背が北向きに安置する「南面北座説」。仏壇の前に手を合わせたときに、その延長線上に所属宗派の本山があるように安置する「本山中心説」。仏壇の正面を東向きに安置し、その前で手を合わせるたびに西方（さいほう）浄土を礼拝できる「西方浄土説」、などが知られている。

曹洞宗では仏壇を安置する場所について特別な決まりはないが、曹洞宗のお寺は北を背に南向きに建てられている場合が多いので、これにならうのがよいだろう。

しかし、住宅事情もあるので向きについてはそれほどこだわる必要はない。「神棚と向かい合わせにならない」「低すぎる位置、高すぎる位置をさける」「静かで落ち着いた場

三尊仏の絵像
中央・釈迦如来像
右・高祖道元禅師
左・太祖瑩山禅師

釈迦如来像

所に安置する」これらのポイントを最低限注意しておけばよい。

仏壇には大きく分けて唐木仏壇と塗仏壇がある。標準的な仏壇は三段に仕切られているが、現在では住宅事情を考慮した段数の少ないコンパクトなものもある。安置の場所を決めたら、予算やその他の条件を十分に考慮して、信頼できる仏具店に相談するのがよい。

Q 仏壇を新しくしたら何をする？

A 新しい仏壇を購入したときや本尊をまつるときには、菩提寺にお願いして開眼法要をしてもらう。開眼法要は、「御霊（魂）入れ」とも「お性根入れ」ともいわれるように、仏壇や本尊に生命を吹きこみ、本来の働きができるようにすることである。この開眼法要によって、仏壇ははじめて聖域となる。開眼法要は、仏壇を新しくしたときだけでなく、仏像や仏画、位牌などを新しくしたときにも行うものである。

また、仏壇を買い替えた場合には、新しい仏壇の開眼法要と同時に、古い仏壇の「御霊抜き」の儀式を行う。処分する仏壇は御霊抜きをしたうえで新しい仏壇の購入店に相談して、「お焚きあげ」を頼むとよいだろう。

Q 本尊のいただき方、まつり方は？

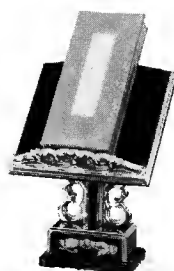
A 曹洞宗では釈迦如来（釈迦牟尼仏）を本尊として仏壇上段の中央にまつる。本尊は木像、金像、絵像いずれでもかまわない。

また、曹洞宗では三尊仏として一仏両祖の絵像をまつることをすすめている。三尊仏の絵像は菩提寺にお願いし、求めることができる。本尊の仏像がすでにまつられているときは、その後ろにかける。

札位牌

白木の位牌は四十九日までのもの。本位牌は金または黒塗り

繰り出し位牌

位牌の札が複数入り、手前の札が見えるようになっている

過去帳

霊簿ともいい、故人の戒名や俗名、命日、享年などを記す

Q 戒名の意味、いただき方は？

A 戒名とは真の仏弟子となった証である。

曹洞宗には一六カ条の戒法が伝えられている。この戒法を授けられ、仏さまの仲間入りができれば、それにふさわしい名前が必要になる。それが戒名だ。

授戒を行わない宗派では「法名」という。代表的な宗派では、真言宗、天台宗、浄土宗は「戒名」、浄土真宗、日蓮宗は「法名」である。

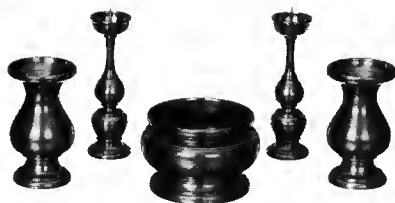
したがって、戒名は亡くなってからいただくものではなく、本来、生前に戒法を受けて授かり、正しい信仰生活を行うことがたてまえである。授戒については、菩提寺に相談するとよい。

戒名は、生前の徳をあらわす道号二文字と、仏弟子としての授戒名二文字からなり、その下に仏教徒であるという一般名称の「信士」「信女」といった位号をつける。

位号については、信心の篤い人やお寺への貢献の度合いによって、「禅定門」「禅定尼」「居士」「大姉」「大居士」「清大姉」などがつけられ、道号の上に院号、院殿号がつけられる場合もある。また、一五歳以下の子供は「童子」「童女」、乳幼児には「孩児」「孩女」「嬰児」などがつけられる。

Q 位牌の種類と、安置の仕方は？

A 位牌は報恩感謝をささげるべき先祖の戒名が書かれている大切なものである。

位牌には大きく分けて札位牌と繰り出し位牌がある。どちらを使ってもよいが、札位牌がたくさんある場合には、繰り出し位牌にするほうが仏壇がすっきりする。

五具足

華瓶　香炉　燭台

三具足

安置する場所は、本尊の向かって右側に古い位牌、左側に新しい位牌を置く。親しくしていた縁者の位牌をまつるときは左側に置き、親族の位牌を右側にする。

過去帳は、中段中央に安置する。

基本的な仏具と、荘厳の仕方は？

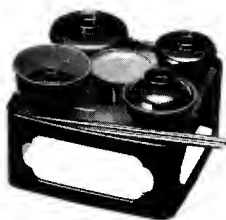
お供えものは中段にそなえる。お茶や水を入れる茶湯器を中央左に、ご飯を盛った仏飯器を中央右に置く。その両脇に高坏を置き、果物(右)や菓子(左)をのせてそなえる(下段でもよい)。浄華があれば、外側両脇に一対にして飾る。命日や法要のときは、その位牌を本尊の下にくるように中段中央に置き、過去帳やお供えものについては、臨機応変に工夫するとよい。

下段には、香炉、燭台(ロウソク立て)、華瓶(花立て)をそなえる。それぞれが一つのものを「三具足」、燭台と華瓶が一対ずつのものを「五具足」と呼ぶ。さらに、五具足に前香炉と線香立てを加えて「七具足」という場合もある。ただ、一般家庭では三具足で十分である。

三具足の場合は、香炉を中心に右に燭台、左に華瓶を配置し、五具足の場合は、香炉を中心に内側に燭台一対、外側に華瓶一対を配置する。

仏壇の前に置く経机には経本、数珠、小磬(リン)、線香立てなどを置く。木魚がある場合は、経机の右下に置く。

仏壇の下の台(下台)は、引き出しか戸袋になっているので、予備の線香やロウソクを入れたり、法要の記録などをしまっておくとよい。

また、命日やお盆などのときには、仏壇の前に小机を置いて、ご飯・汁もの・煮もの・あえもの・香のものをのせた霊供膳をそなえる。

霊供膳
霊膳ともいう。法要や命日に一汁三菜の精進料理を盛って箸を仏前に向けてそなえる

Q お給仕の仕方は？

A 仏壇は本尊、先祖などがまつられている。こうした方々のおかげでいまの私たちがある。その感謝の心の証として、毎日行うのがお給仕である。

曹洞宗では「五供養」といって、次の五つを基本的なお供えものとしている。

灯明（仏の智慧の光明であり、世を照らし心を明るくして安心させるもの）、香（人々の心を清める仏の慈悲の香りであり、それがすべてに平等に行きわたるように）、浄水（いっさいの命の根源であり、命をはぐくむもの）、花（その命の輝きや美しさによって、人の尊さを喜びたたえる仏の心）、飲食（命の連鎖と、この世において命をともにする感謝と満足の心）。このように、お供えのひとつひとつに意味がある。

花は仏の慈悲の象徴なので、こちらを向けて飾る。また、命日などで霊供膳をそなえる場合は、仏に差し上げるものなので、向こうへ向けてそなえる。仏壇は一家の大切なよりどころである。おつとめのあとは掃除をして毎日きれいにしておく。

Q 灯明と線香のあげ方は？

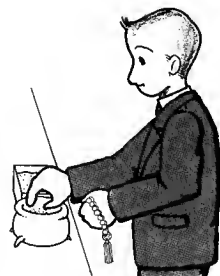
A ロウソクをともすのは、仏壇を明るくするためではない。ロウソクの火は「灯明」と呼ばれ、智慧の徳をあらわしている。明かりが闇を開くように、仏の智慧が迷いの闇を開くことを願ってのことである。香は、そのときその場所の不浄を消して、清浄にする徳をもっている。おつとめするときはかならずあげて、供養の心をあらわしたい。

ロウソクに火をともしたら、その火で線香に火をつけ、香炉に立てる。

焼香の手順

①数珠を左手に持って祭壇の前に進み、僧侶に一礼、数珠をかけて仏前に合掌礼拝する

②抹香を右手の浄指（親指・人差し指・中指の３本）で軽くつまむ

③左手をそえて、抹香を額の前に軽くささげ、香炉に入れる

④２回目は従香なので、抹香をつまみ、そのまま香炉へ入れる

⑤もう一度、数珠をかけて仏前に合掌礼拝する

⑥僧侶に一礼し、自分の席に静かに戻る

線香は何本も立てる必要はなく一本でよい。線香に直接マッチで火をつける人もいるようだが、ロウソクから火をつけるのが正しい作法。火を消すときは、吹き消すことはしない。

Q 焼香の仕方は？

A 葬儀や法要では抹香を使って焼香が行われる。日常使われる線香は、長持ちすることからお墓参りなどで使われるようになった略式のものだ。

焼香の手順は上図のとおり。焼香の作法でもっとも気になるのが回数である。曹洞宗のお寺でもさまざまな伝えがあるが、二回のところが多いようだ。一回目は主香といい、故人の冥福を祈って、二回目は従香といい、主香が消えないように抹香を加える目的でするものである。人数が多いときは一回でかまわない。

仏飯と茶湯のそなえ方

仏飯を右、茶湯を左にそなえる。または、仏器膳を使って、中央に仏飯、左右に茶湯をのせてもよい

Q 日常のおつとめの作法は？

A 曹洞宗の基本はお釈迦さまが菩提樹の下でさとりを開いたときの追体験としての坐禅である。日常のおつとめもこれと同じで、仏前では坐禅をするときと同じ気持ちで心をととのえて静かに正座する。

おつとめの手順としては「信は荘厳から」といわれるように、まず、お給仕からはじまる。朝起きて洗顔を終えたら、仏壇の扉を開き、花立ての水を替え、仏飯（ご飯は炊きたてをあげる。炊けていなければ、炊けたときにあげればよい）、茶湯をそなえる。ロウソクに火をともし、線香に火をつける。リンを鳴らして合掌礼拝し、一日の誓いと仏さまの加護を祈る。読経を終えたら再び合掌する。そしてロウソクを消す。

夜は寝る前に合掌して、今日一日の無事を仏さまに感謝する。そして、ロウソクや線香などの火が消えていることを確認してから仏壇の扉を閉める。

おつとめの回数は、朝夕二回が原則だが、それがむずかしいときはどちらか一回でもおつとめしたい。

時間にゆとりのない場合は、茶湯をそなえて線香を立て、合掌して「南無釈迦牟尼仏」と本尊唱名を心から三回となえる、あるいは『三宝帰依』をとなえるだけでもよい。

それもできない場合は、仏壇に向かって合掌礼拝だけでもやむをえない。そうすることだけでも、心に安らぎと落ち着きが生まれるものであり、本尊や先祖に護られていることを実感できる。

このように日頃から仏壇の前に座って手を合わせることを心がけておきたいものである。

不明な点があれば、菩提寺の住職にたずねてみるとよい。

坐禅の仕方

足の組み方

結跏趺坐と半跏趺坐がある。結跏趺坐はあぐらの状態から右足を左もものつけ根にのせ、次に左足を右の太もものつけ根にのせる。半跏趺坐は左足をのせる

体の調え方

足を組んだら、体を左右、前後に揺すって、しっかりと腰の位置を決める。そして上体をまっすぐに起こし、あごを引く。眼は半眼といって、自然に軽く開け、視線は1メートル前方の地上に落とす

手の組み方

組んだ足の上にまず右手の手のひらを見せて置き、その上に左手を同様にして置く。そして、左右の親指の先をかすかに触れさせる。このとき力は入れないで、卵形の輪ができるくらいがよい。これを法界定印という

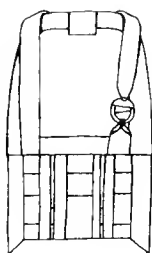
Q 家庭での坐禅の仕方は？

A ストレスの多い現代、坐禅は心を救う方法として効果が実証されている。だが、道元禅師は、一歩進めて、考えることも、効果を期待することもせずにただひたすら坐る「只管打坐」を教えている。

家庭で坐禅を行っている人は少ないようだ。坐禅の仕方を簡単に解説しておこう。

まず、体調のすぐれたときに、ゆったりとした服装で行う。場所は静かで落ち着ける場所がよい。坐蒲団は二枚用意し、一枚はそのまま敷き、もう一枚は二つ折りにして尻の下に敷く。そして上図の要領で足を組み、手に印を結んで息を整える。正しい呼吸は体を健康にするので、足の悪い方は椅子で行うのもよい。坐禅の時間は決まっていない。一〇分や一五分でも毎日続けることが大切だ。

絡子（らくす）

輪絡子（わらくす）

得度式や授戒を受けて、仏弟子となった証としていただくものである

Q 在家得度式とは？

A 俗人が出家して僧侶となることを「得度（とくど）」という。在家得度とは、曹洞宗の檀信徒が通常の家庭生活を続けながら、できるかぎりの信仰生活をして生きることである。菩提寺の住職に申し出ると、その人の信仰の意思をみたうえで在家得度を許し、得度式を行う。式は住職が戒師となり、戒を授けられ、戒名をいただく。

在家得度した檀信徒は、生前に戒名をいただいたことで、心安らかに仏弟子としての日常生活を送ることができる。

Q 授戒会とは？

A 授戒会（じゅかいえ）は仏教徒として定められた生活規範（戒）を守って生きていくことを誓う儀式で、檀信徒の代表的な修行である。そこで戒師から戒を授けられ、戒名をいただく。授戒会は、在家得度式に礼拝・説法・生活の訓練などを組み合わせたものといえる。

曹洞宗の授戒会は毎年四月ごろ、大本山永平寺や大本山總持寺で一週間にわたって行われる。この間は僧侶とともにお寺にこもっての生活となる。坐禅、仏祖への礼拝を繰り返し、施食会（せじきえ）や先祖供養を行う。また、洒水灌頂（しゃすいかんじょう）を受け、一六条の戒法についての講義や法話をうかがう。さらに懺悔（さんげ）、捨身供養（しゃしんくよう）、戒法教授、授戒、血脈（けちみゃく）教授へと続く。行儀や坐禅・読経なども学ぶ、まさに仏の道を実践する一週間だ。

大本山以外の寺院でも三〜五日の法脈会（ほうみゃくえ）（中授戒会）、一日の因脈会（いんみゃくえ）（小授戒会）が行われている。希望する方は菩提寺に相談し、参加させていただくとよいだろう。

涅槃図　東京国立博物館

Q　お寺の年中行事は？

A　曹洞宗の年中行事には、仏教各宗派に共通したお釈迦さまにゆかりの行事や季節の行事のほか、曹洞宗独自の行事もある。

曹洞宗の公式な行事としては、「二祖三仏忌」と呼ばれるものがある。二祖忌とは達磨忌と百丈忌、三仏忌とはお釈迦さまに関連した降誕会(灌仏会)、成道会、涅槃会をいう。また、両祖の降誕会や両祖忌も曹洞宗の大切な行事である。

●修正会

年のはじめに、去っていった年の反省をし、新たな年の決意をする新年初頭の法要。元旦から三日にかけて各宗派問わず行われる。曹洞宗の各お寺では『大般若経』を転読(経典の最初と最後だけを読み、翻転させながら、その間に陀羅尼をとなえること)して社会の平和、国土の安全、家内安全を祈る大般若会が行われる。このとき仏前にそなえられる般若札は、家庭の幸福や平安などの祈りがこめられた御符である。法要後、この般若札は檀信徒に配られる。

●百丈忌

百丈禅師は西暦八〇〇年前後の中国の高僧で、『百丈清規』を著した。これは禅宗寺院の生活規則をはじめて示したもので、中国の禅史上に大きな功績を残し、現在の禅宗の規則の基本にもなっている。この百丈の祥月命日である一月一七日に行う報恩の法要。

●高祖降誕会

高祖道元禅師の誕生(一月二六日)を祝い、いっそうの精進を誓う法要。

●涅槃会

お釈迦さまの入滅の日である二月一五日に行う法要。お釈迦さまは説法の旅の途中、クシナガラという街の郊外で動けなくなり、弟子に沙羅

双樹の木の下に床を敷かせ、そこに頭を北にして西向きに横たわった。そして弟子たちの見守るなかその夜半に静かに涅槃に入ったといわれる。その光景を描いた涅槃図を掲げ、お釈迦さまの業績をたたえ、追慕、感謝するので涅槃会という。

●花まつり（降誕会・灌仏会）

四月八日、お釈迦さまの誕生を記念した法要。花で飾られた花御堂に誕生仏がまつられ、甘茶をそそぎながら祝う。仏教各宗派共通の行事。釈尊降誕会、灌仏会ともいわれる。

●両祖忌

道元禅師は一二五三（建長五）年八月二八日に、瑩山禅師は一三二五（正中二）年八月一五日に亡くなったが、太陽暦ではともに九月二九日にあたるところからこの日を両祖忌とし、両祖の偉大な恩徳をたたえ、感謝し、おたがいの幸せを祈る。

●達磨忌

中国禅宗の初祖である達磨大師の命日である一〇月五日に行われる法要。達磨はお釈迦さまから数えて二八代目にあたり、インドで生まれて中国に渡り、禅の教えを伝えた。

この日、曹洞宗をはじめ禅宗系のお寺では、本堂の正面に達磨の掛軸をかけて法要を行う。

●太祖降誕会

太祖瑩山禅師の誕生（一一月二一日）を祝い、いっそうの精進を誓う法要。

●成道会

お釈迦さまがさとりを開き、仏陀となられた一二月八日に行われる。曹洞宗の各寺では八日の朝に、出山仏という、修行を成就して坐をたったお釈迦さまを描いた掛軸を本堂にかけて法要を行う。また、両大本山、各地の専門僧堂では、一二月一日から八日早朝まで摂心会という厳しい禅修行が行われる。

餓鬼草紙（曹源寺本）　国宝／京都国立博物館蔵

●開山忌

各お寺の御開山さまの命日に行われる。開山の功績をたたえ、この徳に感謝し、それに報いることを誓う法要。また、お寺の開基（創建にあたり財を寄せた人）や中興開山（荒廃したお寺を再建復興した人）など、お寺にゆかりのある人の命日に、法要を行うお寺もある。

●施食会（お施餓鬼）

六道のひとつである餓鬼道に堕ちて苦しんでいる無縁仏を供養する法要が施食会である。

多くのお寺では、百カ日法要や、先祖の霊を供養するお盆の行事の一環として行っている。

曹洞宗をはじめとする禅宗では、「生飯」という施食作法がある。これは食事のときに七粒ほどの米粒を供養するもので、これにより供養されない亡者や生前に犯した罪によって飢え苦しむ餓鬼に施す作法である。

Q お彼岸とお盆のしきたりと心得は？

A 日本の国民的な行事ともいえるお彼岸とお盆は、正式には「彼岸会」「盂蘭盆会」と呼ばれる大切な仏教行事である。

●彼岸会

「彼岸」は梵語のパーラミター（波羅蜜多）の漢語訳「到彼岸」からきた言葉で、「迷いの世界から、さとりの世界にいたる」という意味。

お彼岸は春と秋、春分の日と秋分の日を中日とする前後七日間をいう。お彼岸に法要をするのは、昼夜等分の日であることから仏教の中道の教えにちなんで行うという説ほか諸説ある。

お彼岸では先祖をしのび、自分がいまあることを感謝し、先祖供養と自らの極楽往生への精進を誓う。仏教の教えを実践する仏教週間といえるだろう。

彼岸の入りには仏壇をきれいにし、季節の花、初物、彼岸団子、春にはぼたもち、秋にはおはぎなどをそなえる。中日には家族そろってお墓参りをし、お寺で開かれる彼岸会にも参加したいものである。

●盂蘭盆会

「盂蘭盆」とは梵語のウランバナを音訳したもので、「逆さ吊りの苦しみ」を意味する。お釈迦さまの弟子のひとり目連尊者が、餓鬼道に堕ちた亡母を救うためにお釈迦さまの教えに従って僧たちをもてなし、その功徳によって母を餓鬼道から救いだすことができたという『盂蘭盆経』の故事に由来している。

お盆の日どりは、七月一三日(または一二日)から一五日(または一六日)だが、新暦、月遅れ、旧暦と地域によってさまざまである。

古くは精霊棚をつくり先祖の霊を迎えた。お盆の入りには迎え火を焚いて、先祖が帰ってくるときの目印に盆提灯をともす。そしてお盆のあいだは、家族と同様に一日三回、仏壇あるいは精霊棚に膳をそなえる。

また、菩提寺の僧侶が檀家を訪問して読経する。読経中はできるだけ家族そろって僧侶の後ろに座るようにしよう。お盆の明けには、再び先祖の霊を浄土に送る道しるべとして送り火を焚く。

お寺では、先祖の霊を供養するお盆の行事の一環として施食会が営まれ、三世十方界の万霊を供養する。

●新盆

四十九日の中陰明け(忌明け)後、はじめて迎えるお盆は「新盆」または「初盆」といって供養が営まれる。新盆には故人の好物をそなえ、白い提灯をともす風習があり、白い提灯はお盆が明けたら菩提寺に納める。中陰明けが済まないうちにお盆を迎えたときは、次の年が新盆となる。

各寺院が行う教化活動は？

曹洞宗の各寺院では、仏さまの教えをより深く理解していただくため、また仏さまに参ずるよい機会としてさまざまな集いを開いている。

両本山参り、寺院巡礼、インド・中国などの祖跡巡礼などの団体参拝を催したり、定期的に行われるものとして坐禅会、法話会、写経会、写仏会、婦人会、子供会、書道塾、武道塾、華道会、茶道会、ボーイスカウト、ガールスカウトなどの文化的活動がある。なかでも最も大きな活動として、全国規模で行われているのが梅花流詠讃歌講である。

●梅花流詠讃歌講

仏教の各派でそれぞれの教えや祖師の徳をたたえるために歌い伝えられてきたのがご詠歌で、曹洞宗でも長く歌いつがれている。「梅花流詠讃歌」は、昭和二七年の道元禅師七〇〇回遠忌を機会にできたご詠歌である。道元禅師や瑩山禅師の和歌や曹洞宗の教えを現代人に合う旋律に工夫されており、だれもが親しみやすくできている。

梅花流詠讃歌講は、ご詠歌を通じて宗風に親しむ講で、現在は全国で五〇〇〇にもおよぶ講となり、三〇万人を超える講員を数える組織となっている。講員は定期的に各寺院などで練習する。その技量は検定によって昇級していくシステムがあり、講員たちの励みになっている。

ご詠歌は、あらゆる仏事でそれぞれにふさわしいものが歌われる。代表的なご詠歌は、カセットテープやCDが出ているので、聴いてみるとよいだろう。

梅花流詠讃歌講について詳しく知るには、菩提寺の住職または曹洞宗宗務庁の詠道課へたずねるとよい。

2 すぐに役立つ葬儀・法要でのあいさつ

死亡後	1〜2日目	2〜3日目
曹洞宗の葬儀・法要の流れ	**臨終** 湯灌*①／死化粧 遺体の安置*②／枕経*③ **納棺** **通夜** 通夜諷経／通夜ぶるまい	**葬儀** 内諷経／弔辞・弔電／山頭念誦 **出棺・火葬** 最後の対面／釘打ち／葬儀委員長または喪主あいさつ／出棺／荼毘 諷経／火葬／収骨諷経 **安位諷経** 安位諷経*④／精進落とし（お斎）
遺族側のあいさつ	死亡連絡（183頁） お悔やみの言葉への返礼（184〜185頁） 通夜での喪主のあいさつ（186〜187頁）	葬儀での喪主のあいさつ（186〜187頁） 葬儀での喪主のあいさつ（186〜187頁） 会葬礼状（190〜191頁）
弔問・会葬者側のあいさつ	お悔やみの言葉（184〜185頁） 弔電・お悔やみ状・弔辞（188〜189頁）	お悔やみの言葉（184〜185頁）

時期	法要	手紙・あいさつ	あいさつ（招かれたとき）
7日目	**初七日法要**＊⑤ 法要／お斎	法要の案内状（193頁） 法要での施主のあいさつ（196～197頁）	法要に招かれたときのあいさつ（194～195頁）
…	**中陰忌法要** （一四日目・二一日目・二八日目・三五日目・四二日目）	法要の案内状（193頁） 法要での施主のあいさつ（196～197頁）	法要に招かれたときのあいさつ（194～195頁）
49日目	**四十九日法要（満中陰）** 法要／（納骨＊⑥）／お斎	満中陰あいさつ状／香典返し（190～191頁）	
100日目	**百ヵ日法要（卒哭忌）**		
……	**新盆**	年賀欠礼状（190～191頁）	
1年目 2年目 6年目 12年目 16年目 …	**年忌法要** 一周忌・三回忌・七回忌・十三回忌・十七回忌・二十三回忌・二十五回忌・二十七回忌・三十三回忌・五十回忌…	法要の案内状（193頁） 法要での施主のあいさつ（196～197頁）	法要に招かれたときのあいさつ（194～195頁）

＊①遺体を清めること。＊②枕飾りを用意する。＊③臨終に際して、長年お仕えした仏壇の本尊に対して行う感謝のおつとめ。地方によっては通夜と一緒に行われることもある。＊④中陰壇と、地方によっては玄関に清め塩を用意する。＊⑤最近は安位諷経のときに付七日忌として行うことが多い。＊⑥四十九日または一周忌か三回忌をめどに行うことが多い。

葬儀の知識と心得

曹洞宗の葬儀とは

葬儀は故人との別れを惜しみ、死後の幸せを祈る厳粛な儀式である。同時に、故人を送るものたちが死と直面することによって、生きていることの本質をみきわめるための大切な機会でもある。

曹洞宗の葬儀では、菩提寺の住職が仏さまと故人との橋渡し役（「導師」と呼ぶ）をつとめ、故人を彼岸へ導く（「引導を渡す」という）。そして故人は、いつまでも仏さまの世界から私たちを見守る存在となる。

したがって、葬儀は故人に対する儀礼であると同時に、参列者への導きも意味している。

遺族としての心得

家族との最後の別れは言葉では言い表せないほどの深い悲しみがある。そのなかにありながらも、末期の水、湯灌、死化粧、死装束、遺体の安置、枕飾りなど、故人の旅立ちの準備を進めなければならない。それが、故人を送るものたちの責任でもある。

遺族の代表として葬儀を執り行い、故人にかわって弔問のあいさつを受ける喪主は、ふつう、故人が既婚者の場合はその配偶者がつとめる。配偶者がすでに亡くなっていたり、高齢・病気などの理由でつとめられない場合は、長男や同居している子供など、故人と縁の深い人がつとめる。故人が未婚者の場合は、親や兄弟がつとめることが多い。

喪主以外の遺族も、故人の心安らかな旅立ちのために喪主をもりたてたい。

弔問・会葬者の心得

近い親戚や親しい友人などの訃報には、とりあえず弔問に駆けつける。この場合は、特別派手でなければそのままの服装でよい。

悲しみにくれる遺族の気持ちを思いやり、玄関先でお悔やみを述べて失礼する。故人との対面をすすめられたときは、遺族に一礼を述べて案内に従う。

一般の弔問の時期は、通夜は親戚や親しい間柄の人だけ、その他の人は葬儀・告別式に参列するのが本来の姿である。しかし、最近は葬儀・告別式に参列できない人が通夜に訪れる場合も増えている。

死亡連絡

死亡の連絡は、まず所属寺院に至急連絡して通夜・葬儀のお願いをし、日時を決める。親族そして、故人の友人・知人・仕事関係、遺族の友人・仕事関係などへ知らせる。近隣のお宅へは直接出向いて連絡し、迷惑をかける旨のあいさつやお手伝いのお願いなどをする。

【死亡連絡の内容】

故人との関係
↓
死亡日時・死亡原因
↓
通夜・葬儀の日程
↓
生前の厚誼へのお礼
↓
必要な範囲への伝言のお願い

●家族が故人の勤務先に連絡する

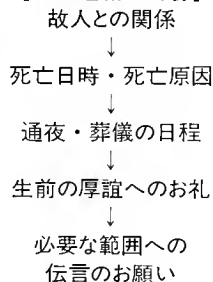
「○○部の○○○○の妻でございます。主人は本日午前○時○分、○○のため亡くなりました。通夜は本日午後○時から、葬儀は明日午後○時から、ともに自宅で行います。入院中はいろいろとご心配いただきありがとうございました。○○部の皆様にも、どうかよろしくお伝えくださいますようお願い申し上げます」

●親戚が故人の親しい友人に連絡する

「早朝に申しわけありません。○○○○の親戚の○○でございます。○○は本日○時○分に○○のため死去いたしました。通夜は本日午後○時から自宅で、葬儀は明日午後○時から○○斎場で執り行います。まことに恐縮ですが、ご友人の皆様にご連絡いただきたくお願い申し上げます」

●近隣のお宅へ連絡する

「隣の○○でございます。本日○時に父○○が○○のため亡くなりました。通夜は本日午後○時から、葬儀は明日午後○時から、ともに自宅で行います。なにかとご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願いいたします」

★故人が要職にあり団体葬などを行う場合は、死亡通知状や新聞への死亡広告を出すこともある。

ポイント

*親族への連絡は、故人の三親等くらいを目安として行う。

*夜分や早朝にはお詫びの言葉を。

*故人の勤務先への連絡は、直属の上司か総務部にし、必要な範囲に伝えてもらう。

*故人との関係を明白に述べる。

*連絡がつきにくい人へは電報で連絡するとよい。「○○死す、至急連絡されたし」といった文面で出す。

お悔やみの言葉と返礼

お悔やみの言葉は、遺族の落胆を少しでも癒し慰めるためのものなので、心をこめて静かに述べる。長々と思い出を話してはかえって悲しみを深めることになるので簡潔にする。返礼する側は、故人が生前お世話になった方に対しての礼儀を心がける。

【お悔やみの言葉の内容】

故人との関係
↓
訃報の驚き・無念さ
↓
遺族への慰め・励まし

【遺族側の返礼の内容】

弔問へのお礼
↓
生前の厚誼へのお礼
↓
香典・手伝いなどへのお礼

●とりあえず駆けつけた場合

「このたびのご逝去、本当に残念でございました。お知らせをいただき、とりあえず駆けつけた次第です。なにかお手伝いできることがございましたら、ご遠慮なくお申しつけください」

●手伝いの申し出を受ける場合

「ご親切なお申し出、ありがとうございます。お言葉に甘えてお世話になります。どうぞよろしくお願い申し上げます」

●病死の場合

「私は○○会社の○○でございます。このたびはご愁傷さまでございます。心からお悔やみ申し上げます。お見舞いにうかがいました折りには、お元気そうでしたのに。まことに残念です。お力落としのことと存じますが、どうぞお気をしっかりと、ご自愛くださいませ」

「ご多用中のところ、さっそくのお悔やみありがとうございます。長い闘病生活でしたが、故人もこれで楽になったと思います。生前はいろいろとお世話になりました。本人にかわりまして厚く御礼を申し上げます」

●不慮の死の場合

「突然のお知らせをいただき、驚いております。なんと申し上げてよいか、言葉が見つかりません。ご遺族様にはさぞご無念でございましょう。どうぞお気持ちをしっかりとお持ちくださいませ。心からお悔やみ申し上げます」

「ごていねいにありがとうございます。突然のことで、気持ちの整理がつきかねております。行き届かぬことがあるかと存じますが、どうかお許しください。生前のご厚情を故人にかわりお礼を申し上げます」

●高齢者が亡くなった場合

「このたびはまことにご愁傷さまでございます。ご尊父様には大変お世話になりました。これからもさらに

長生きされて多くのことを教えていただきたかったのですが、残念でなりません。ご冥福を心よりお祈り申し上げます」

「さっそくのお悔やみ、ありがとうございます。残念ではございますが、なにぶん高齢でしたので、これも天命と思っております。これからは仏さまの世界から私たちを見守り、導いてくれるでしょう」

●香典や供物をいただいた場合

「お心遣いいただき、恐れ入ります。さっそく供えさせていただきます」

●故人との対面をすすめる場合

「お悔やみ、ありがとうございます。父は生前、○○様のことをよく話しておりました。よろしければ最後にお別れしてやっていただければと思います」

●故人と対面させていただく場合

「ありがとうございます。それでは最後のお別れをさせていただきます。……おだやかなお顔ですね。ありがとうございました」

●故人との対面を辞退する場合

「ありがとうございます。せっかくですが、かえってつらくなるような気持ちもいたしますので、これで失礼させていただきます」

●代理で弔問にうかがった場合

「このたびのご逝去、まことにご愁傷さまでございます。心からお悔やみ申し上げます。私はお世話になっております、○○会社の○○の妻でございます。本来ならば○○がおうかがいすべきところですが、あいにく北海道に出張中でございますので私がかわりに参じました。○○は戻り次第ご焼香させていただきます。本日の失礼をお許しください」

●遺族の代理で弔問を受ける場合

「お忙しいところをおいでいただき、ありがとうございます。遺族になりかわりお礼申し上げます」

ポイント

●お悔やみの言葉

＊弔問側から死因や臨終の様子などをたずねたり、故人との対面を申し出ることはつつしむ。また、弔問側が「大往生」などとは言わない。

＊香典の表書きは「香奠」「御霊前」「御供」「香資」などとする。

＊「たびたび」「重ね重ね」などは不幸が重なることを連想させるので、忌み言葉とされる。

●お悔やみの言葉への返礼

＊つらいときは、心をこめてお辞儀をするだけでもよい。

＊喪主は、弔問客が目上の方であっても見送りには立たない。弔問のお礼は、葬儀がひととおり終わってからうかがう。

通夜・葬儀での喪主のあいさつ

喪主は、通夜・葬儀一連の流れのなかで何度もあいさつの場面があるが、冒頭と最後の案内の部分が変わるだけでほぼ同様の内容となる。深い悲しみのなかでのあいさつなので、多くを話す必要はない。落ち着いてゆっくりと話すように心がける。

【喪主のあいさつの内容】

弔問・会葬へのお礼
↓
死去の報告
↓
生前の厚誼への感謝
↓
案内
↓
結び

通夜の進行例

一、一同着座
二、導師(僧侶)入堂
三、読経・焼香
導師の指示に従い、喪主・遺族・親戚・弔問客の順に焼香する。
四、法話
省略されることもある。
五、導師(僧侶)退堂
六、喪主のあいさつ
七、通夜ぶるまい
静かに、一時間程度で切り上げる。

●通夜でのあいさつ

「本日はご多忙のところをご弔問いただき、まことにありがとうございます。私は長男の○○でございます。父(故人)にかわりまして厚く御礼申し上げます。

ささやかではございますが、別席に酒肴(しゅこう)を用意させていただきました。故人を召し上がっていただきながら、故人との最後のひとときを過ごしていただければと存じます。

なお、葬儀は明日午後○時より○○寺にて執り行います。お忙しいとは存じますが、ご列席たまわりたく存じます」

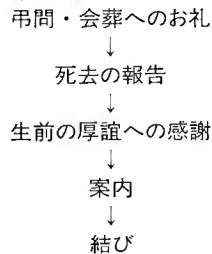
●葬儀でのあいさつ(出棺時)

「本日はご多用にもかかわらず、父○○の葬儀に多くの皆様にご参列いただき、ありがとうございました。皆様、(最後までの)お見送り、まことにありがとうございました」

●精進落としの席でのあいさつ

「本日はお足もとの悪いなか、母○○の葬儀に参列いただき、ありがとうございました。

こうして葬儀いっさいを済ませることができましたのは、ひとえに皆様のおかげでございます。

母は昨日○時○分、家族の見守るなか○○病院にて死去いたしました。

葬儀・告別式の進行例

一、一同着座
遺族は、一般の会葬者より早めに席についておく。

二、導師(僧侶)入堂
出席者は正座で導師を迎える。

三、開式の辞

四、読経・内諷経・引導法語

五、弔辞拝受・弔電代読
読み終えた弔辞・弔電は、必ず祭壇に供える。

六、読経・山頭念誦

七、焼香

八、回向

九、導師(僧侶)退堂

一〇、喪主のあいさつ

一一、閉式の辞

*内容・順序は葬儀により異なる。

享年○歳でした。ここ数年は心臓をわずらって入退院を繰り返しておりましたが、趣味の生け花や陶芸に通うなど母なりに充実した日々を過ごしていたように思います。

息子としてはまだまだ長生きしてほしかったと悔やまれますが、老後を孫たちに囲まれて楽しく過ごすことができたのは、せめてもの慰めでございます。

ささやかではございますが、精進落とし（しょうじんおとし）の小膳を用意をさせていただきました。思い出話などをしながら召し上がっていただければ、亡き母も喜ぶことでございましょう。どうぞ皆様、ごゆっくりお過ごしいただきたいと存じます」

「夜も更けてまいりました。遠方からお越しの方もいらっしゃいますので、このへんで閉じさせていただきたいと存じます。本日はまことにありがとうございました」

ポイント

*通夜・葬儀の終了時に喪主または親戚代表、世話役代表が丁重にあいさつする。出棺時は、会葬者を立たせたままのあいさつとなるので簡潔にする。

*「通夜ぶるまい」は遺族側のなかだけの言い方なので、あいさつでは「粗餐（そさん）」「酒肴（しゅこう）」などと言いかえる。

*もてなしの席を用意しない場合ははっきりその旨を伝え、お詫びの言葉を添える。理由は必要ない。

*もてなしの席のはじめに、喪主から葬儀が無事に終了したことの報告と感謝、慰労を述べる。

*ころあいを見計らって終了のあいさつをし、会葬礼状(190頁参照)と引き物を手渡す。

弔電・お悔やみ状・弔辞

やむをえない事情で葬儀に参列できないときは、とりあえず弔電を打ち、あらためてお悔やみ状を出す。また、弔電は、会葬するほどの間柄ではないが弔意を表したいときにも使われる。弔辞は遺族から依頼されたら引き受けるのが礼儀である。

【弔電・お悔やみ状の内容】
訃報の驚き・悲しみ
↓
遺族への慰め・励まし

【弔辞の内容】
故人への呼びかけ
↓
訃報の驚きと悲しみ・故人の生前のエピソード等
↓
遺族へのお悔やみ・故人への別れの言葉

●弔電（オリジナル）

「ご尊父様のご逝去の報に接し、まことに残念でございます。在りし日のお姿を偲び、心から哀悼の意を表します」

「ご令室○○様の突然のご逝去の知らせにお慰めの言葉もございません。はるかな地より衷心よりお悔やみ申し上げます」

●弔電（ＮＴＴ文例）

「ご逝去の報に接し、心からお悔やみ申しあげます」（７５０１番）

「ご生前のご厚情に深く感謝するとともに、故人のご功績を偲び、謹んで哀悼の意を表します」（７５０６番）

●お悔やみ状（葬儀にうかがえずに出す場合）

「ご尊父様のご逝去の報に接し、謹んでお悔やみ申し上げます。

昨年来ご療養中だったとはいえ、あなた様はじめご家族のお悲しみいかばかりかと拝察いたします。

三年ほど前にお会いした折りのご尊父様のお元気だったお姿が目に浮かび、悲しみがこみあげてくる思いがいたします。

さっそくお悔やみに参りたいのですが、遠方ゆえそれもかないませず心苦しく思っております。

お母様もお力落としのこととは存

ポイント

●弔電

＊ＮＴＴの１１５番に申し込む。別料金で押し花や刺繍のついたものもある。

＊喪主宛に、なるべく葬儀の前日までに届くように出す。喪主が不明の場合は、故人名に「ご遺族様」と加える。

●お悔やみ状・弔辞

＊時候のあいさつなどは省く。

＊忌み言葉に注意する。

じますが、お体を損なわれることのございませんよう、よろしくお伝えください。
　同封のもの、なにとぞご霊前にお供えくださいますようお願い申し上げます」

●お悔やみ状（あとから死亡を知って出す場合）

「ご母堂様のご訃報に接し、ただ驚いております。ずいぶんご無沙汰申し上げており、ご逝去されたことを存じ上げず、大変失礼いたしました。
　心からお悔やみ申し上げます。
　承るところによれば、かねてよりご療養中だったとのこと。ご母堂様はご家族の看護に満足され、彼岸に旅立たれたことでしょう。
　近々ご焼香に参上させていただく所存でございます。
　心ばかりの御香料を同封いたしました。ご霊前にお供えいただければ幸いでございます。
　まずは、書中をもって謹んでお悔やみ申し上げます」

●弔辞（友人）

「謹んで○○○○君のご霊前に惜別の言葉を捧げます。
　○○君、あまりに思いがけないことで、驚いています。二年ぶりの再会がこんなかたちになろうとは、だれが想像したでしょう。
　思えば君と私の縁は大学入学以来三○年におよびますね。君はいつも我々の仲間の中心的存在でした。何事にもリーダーシップを発揮して、仲間を引っ張ってくれましたね。
（故人への感謝やエピソード）
　私にとってかけがえのない友人だった○○君。これまで君にいただいた友情と思い出に心から感謝します。
　これからは、どうか、み仏の世界より我々を見守ってください。
　○○君、さようなら。
　平成○年○月○日」

相手側の家族の敬称

父→ご尊父様、おとうさま、お父上
母→ご母堂様、おかあさま、お母上
夫→ご夫君、ご主人様、だんな様
妻→ご令室様、ご令閨様、奥様
祖父→ご祖父様、おじいさま
祖母→ご祖母様、おばあさま
息子→ご子息様、ご令息
娘→ご息女様、ご令嬢、お嬢様
兄→おにいさま、兄上様、兄君様、ご令兄様
姉→おねえさま、姉上様、姉君様、ご令姉様
弟→弟様、弟君様、ご令弟様
妹→妹様、妹君様、ご令妹様
夫の父→お舅様、ご令舅様
夫の母→お姑様、ご令姑様
妻の父→お舅様、ご岳父様、ご外父様、ご外舅様
妻の母→お姑様、ご岳母様、ご外母様

葬儀後のあいさつ

会葬礼状は本来、葬儀後に郵送するものだが、現在では葬儀場で手渡すのが一般的。あいさつ回りは、お寺へは葬儀の当日か翌日、世話人などへは遅くとも初七日までに。また、お世話になった近隣のお宅や医師へもあいさつにうかがいたい。

●会葬・弔問へのお礼状（葬儀でお世話になった方に自筆で出す場合）

このたび亡父○○○○の葬儀にあたり、遠方よりわざわざご会葬くださいまして、まことにありがとうございました。そのうえ、お心のこもったご厚志を賜り、厚く御礼申し上げます。

なにぶん取り込み中のこととて行き届かぬ点も多々あったとは存じますが、なにとぞご寛容のほどお願い申し上げます。

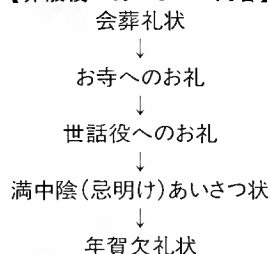
皆様にあたたかく見送られた父は、仏国土から私たちを見守り導いてくれていることでしょう。

さっそく拝顔の上御礼申し上げるべきところ、とりあえず書中をもって御挨拶申し上げます。

平成○年○月○日

○○○○（名前）

【葬儀後のあいさつの内容】

会葬礼状
↓
お寺へのお礼
↓
世話役へのお礼
↓
満中陰（忌明け）あいさつ状
↓
年賀欠礼状

●お寺へのお礼

「このたびは何度もお運びいただきありがとうございました。おかげさまで葬儀も無事済み、亡き父も仏さまの世界に生まれることができました。心ばかりではございますが、御布施でございます。どうぞお納めください。

後日の法要につきましては、あらためてご相談にうかがわせていただきます。その際はどうぞよろしくお願い申し上げます」

●世話役へのお礼

「このたびの葬儀では何から何までお世話になり、まことにありがとう

ございました。滞りなく済ませることができましたのも、〇〇様はじめ皆様のおかげでございます。
　これはささやかでございますが、私どもの気持ちでございます。お納めください。
　これからもなにかとお力添えいただくことがあろうかと存じます。どうぞよろしくお願い申し上げます」

●お世話になった医師へのお礼

「先日、〇〇〇〇の葬儀を滞りなく済ませることができました。
　故人の入院中には〇〇先生はじめ、看護婦さんの皆様にひとかたならぬご尽力いただきましたこと、あらためてお礼申し上げます」

●満中陰(忌明け)あいさつ状

「謹啓　時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます
さて　母〇〇〇〇の死去の際にはご多用中にもかかわりませずご会葬くださり　また過分のご厚志を賜りましたこと　まことにありがたく厚く御礼申し上げます　本日
〇〇〇〇〇〇(戒名)四十九日忌にあたり　内々にて法要を相済ませました
つきましては　心ばかりの品をお届けいたしました　なにとぞお納めくださいませ
略儀ながら書中にて御挨拶申し上げます　敬白
平成〇年〇月〇日
〇〇〇〇(名前)」

●年賀欠礼状

「謹啓　今年も残すところわずかとなりました。お忙しくお過ごしのことと存じます。さて、去る〇月〇日、父〇〇が他界いたしました。服喪中につき、年頭の挨拶をご遠慮させていただきます。　敬具
平成〇年十二月
〇〇市〇〇町〇—〇—〇
〇〇〇〇(名前)」

ポイント

●会葬礼状・満中陰あいさつ状

＊改まった場合は「、」や「。」はつけず、その部分は一字あけておく。行頭をそろえて書く。

＊弔電・供花などをいただいた方にも忘れずに出す。

＊満中陰(忌明け)に香典返しをする。

●あいさつ回り

＊礼金やお礼の品を持参する。

＊服装は正式には喪服だが、地味な平服でもかまわない。

●年賀欠礼状

＊一二月初旬までに届くように出す。

＊配偶者・子供・両親・兄弟姉妹・祖父母などが亡くなった場合に出す。

法要の知識と心得

曹洞宗の法要とは

一般的には法事と呼ばれ、この世に残ったものが、故人が仏国土で安楽になるように行う追善供養である。また、故人の供養を通して先祖たちの恩を偲び、自分たちがいまあることに感謝するよい機会でもある。

死亡の日から四十九日までを中陰または中有といい、七日ごとに中陰忌法要が営まれる。

満中陰(忌明け)の四十九日(七七日)は、家族だけでなく親戚も招いて法要を行う。地方によっては、四十九日が三カ月めにわたる場合は「始終苦が身につく」として、三十五日(五七日)できりあげる習慣がある。

また関西などでは「お逮夜」といって、その前夜に法要が営まれるところもある。

百カ日法要(卒哭忌)は、悲しみのなかで過ごした遺族もこのころになると落ち着き、気持ちにゆとりもでてくるということから、悲しみの終わる日として供養する。

年忌法要は、一周忌(翌年)、三回忌(二年目、以下同様)、七回忌、十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十五回忌、二十七回忌、三十三回忌、五十回忌、あとは五〇年ごととなる。

一周忌は、親戚はもちろん、友人、知人なども参列してもらって盛大に営まれることが多いが、三回忌以降は故人に近い親族だけで営まれる。

通常、七回忌まではできるだけ故人一人について法要を行い、それ以降は併修(合斎)してもかまわない。

法要参列者の心得

法要に招かれたらできるだけ出席するのが礼儀だ。しかし、知らせがある前に日程をたずねるのはタブー。

服装は、一周忌までなら黒の略礼装にするが、それが過ぎたら、施主にどうしたらよいか聞いておく。

供物料や塔婆料の金額についても、自分と同じ立場の人に一応確かめておくのが無難だ。とくに施主に近い立場にあるときは、なるべく施主の助けとなるように心がけたい。

会場に到着したら施主にあいさつし、まず仏前に手を合わせる。数珠は忘れずに持参したい。

また、お斎の席での話題は、故人の思い出話を中心にするが、悲しみを新たにするような話題は避ける。

法要の案内状

法要の日時と場所が決まったら、出席していただきたい人に連絡する。身内だけなら電話連絡でもかまわない。案内状を出す場合は、出欠の返信用ハガキを必ず同封する。また、寺院や式場で行うときは、会場までの案内図を同封するとよい。

【案内状の内容】

時候のあいさつ
↓
だれの何回忌か
↓
日時・場所
↓
出席のお願い
↓
服装・食事の有無など

△△○○居士　○回忌法要のご案内

謹啓　○○の候　ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。
さて、来る○月○日は亡父○○の○回忌にあたります。つきましては、皆様方にお集まりいただき、左記のとおり法要を営みたいと存じます。ご多忙のこととは存じますが、ご参列くださいますようお願い申し上げます。
また当日はまことに勝手ながら、祖母○○の○回忌法要もあわせて執り行わせていただきます。

敬具

日時　平成○年○月○日(日)　午後○時より
場所　○○寺(住所・電話番号・できれば交通機関)
なお法要後、○○にて粗餐を差し上げたく存じます。お手数ですが、ご出席の有無を同封のハガキにてお知らせくださいますようお願い申し上げます。
服装は略式にてご出席ください。

平成○年○月○日

施主　○○○○

*一カ月前には先方に届くように、返信用ハガキ同封で出す。

*冒頭に戒名(かいみょう)を入れるとよい。

*一周忌なら葬儀のお礼を述べるのもよい。

*場所をわかりやすく伝える。

*併修(へいしゅう)(合斎(がっさい))の場合は書き添える。

*服装や食事の有無、出欠を知らせてほしい旨を明記する。

法要に招かれたときのあいさつ

法要に招かれたらできる限り出席するようにし、なるべく早く返事を出す。欠席の場合は、別にお詫び状を出し、法要に間に合うように供物や供物料を送る。法要当日は招かれたお礼を述べる。持参した供物や供物料は施主に手渡すか、直接仏前に供える。

【列席者のあいさつの内容】

出欠の返事を出す
↓
（法要当日）招かれたお礼
↓
遺族への気づかい
↓
もてなしへの感謝

●出欠の返事（四十九日法要に出席）

「お寂しいことでしょうが、どうぞ、お体を大切になさってください」

「お招きいただきまして恐れ入ります。○○様にはひとかたならぬお世話になりました。ぜひともお参りさせていただきます」

●出欠の返事（十三回忌に出席）

「久しくご無沙汰申し上げ、失礼いたしております。

早いものでもう一二年にもなるのですね。ご子息様もご立派になられたことでしょう。お懐かしい皆様とともにお参りできることを楽しみにしています」

●一周忌に欠席するお詫びの手紙

「○○様の一周忌法要の丁重なご案内を頂戴し、まことに恐縮いたしております。

○○様には生前ご厚誼に預かり、何をおきましても参列いたすべきところ、あいにく○月○日は社用にて出席がかないません。まことに残念でございます。いずれ近いうちに参上し、お焼香させていただくつもりでございます。

まずは、右、不参のお詫びまで」

●三回忌に欠席するお詫びの手紙

「○○様の三回忌ご法要のご案内をいただき、恐れ入ります。

ポイント

●出欠の返事

*案内をいただいたことに「ありがとうございます」とは言わない。

*不幸があって間もないときは、遺族を気遣う文章を添える。

*欠席の場合は、別にお詫び状を書く。弔電を打つのもよい。

*塔婆供養をしたいときは、出欠の返事をするときにその旨を伝え、当日、供物料とは別に「御塔婆料」と書いて施主に渡す。

○○様がお浄土(または彼岸)に参られてはや二年、私も寄る年波には勝てず、体調を崩しております。まことに残念ながら、おうかがいいたすことがかないません。なにとぞお許しくださいませ。

　同封の御香料、ご仏前にお供えくださいますようお願い申し上げます」

●法要当日、供物などを手渡す

「本日はご法要の席にお招きいただきまして、恐れ入ります。これは○○様がお好きでした○○です。どうぞ、ご仏前にお供えください」

「本日は、皆様と一緒に、ご供養させていただきます」

●葬儀直後の法要のとき

「ご葬儀の折りには十分なあいさつもせずに失礼いたしました。ご家族様には少しお元気になられたご様子でほっといたしました」

●法要の席での追悼の辞

「(招かれたお礼と自己紹介)

ただいまの奥様のあいさつに胸を打たれました。

　○○さんとお別れして一年が経つのですね。ご家族の皆様にとってどれほどつらい思いで過ごされたことかお察し申し上げます。

(立場を考えて、自分の心境や近況などを報告したり、故人とのエピソードなどを述べる)

　○○さん、今日はあなたとの思い出をお話しながら、ここにいらっしゃる皆様とゆっくり過ごさせていただきます。どうか、み仏の国から私たちを見守り導いてください」

●お斎のあとで

「本日は○○様のご法要にお招きいただきまして、ありがとうございます。そのうえ、おもてなしにあずかりまして、本当にお礼の言葉もございません。ご家族様のお元気な姿に○○様もさぞかし安心されていることでしょう」

---

*三回忌までの法要に欠席するときは、法要に間に合うように供物や供物料を届ける。

*現金を郵送する際は、不祝儀袋に「御仏前(ごぶつぜん)」「御供物料(おくもつりょう)」などと表書きし、現金書留封筒に入れて送る。

●法要への参列

*式場へは遅くとも式の開始の一〇分前には到着する。

*供物や供物料を持参する。

*お斎(とき)の席で引き物が配られたら、そろそろ終了と考える。

●法要での追悼の辞

*月日の経過で悲しみも薄れてくるので、何回忌の法要かによって話す内容が変わる。また、近況を盛り込んで、故人に報告するつもりで話す。

法要での施主のあいさつ

四十九日の満中陰には親族・知人を招き、手厚く法要を営む。月日が経つにつれて身内だけで行うようになるが、あいさつの内容はほとんど変わらない。三回忌以降は法要の間隔があいてくるので、その間の報告や近況についてふれるとよいだろう。

【施主のあいさつの内容】

法要列席のお礼
↓
葬儀やその後の厚誼に対するお礼
↓
遺族の近況
↓
お斎の案内

●開式にあたり

「本日はお忙しいところお運びいただきまして、ありがとうございます。ただいまより、亡き父○○、戒名・△△○○居士の○回忌法要を○○寺ご住職によりつとめさせていただきます。

お導師さま、お願いいたします」

●読経・法話のあと

「○○寺ご住職より厳粛な読経と、心にしみいる法話をいただき、大変よい時がもてました。また、ご列席くださいました皆様、まことにありがとうございました。亡き父をご縁とし、ともに仏法に遇わせていただく法要をつとめることができましたのも、み仏のお慈悲のおかげと感謝する次第です。

なお、墓参りのあと、会場を変えて粗餐を差し上げたいと存じます。心ばかりですが、故人の思い出話など交え、ごゆっくりお過ごしくださいませ」

●お斎を行わないとき

「本来ならば、ご接待申しあげたいところでございますが、都合によりできかねます。そこで、ささやかではございますが、お礼の気持ちをご用意いたしましたので、お持ち帰りいただきたいと存じます。本日は、本当にありがとうございました」

●お斎の席でのあいさつ

「本日はご多用中、またお寒いなかを亡き父の○回忌法要にご列席いただきましてありがとうございました。故人はにぎやかなことが好きな人でしたので、生前親しくしていただいた皆様方にお集まりいただき、さぞかし喜んでいることでしょう。

これといった用意もなく、心苦しい限りでございますが、故人の思い出話などをなさりながら、どうぞごゆっくりお召し上がりいただきたいと存じます」

「ひと言ごあいさつ申し上げます。

法要の進行例

一、導師(僧侶)を出迎える
施主が玄関まで必ず迎えに出て、控室に案内する。

二、一同着座
故人との血縁の深い人から順に着席する。

三、導師(僧侶)着座

四、読経
経本があれば、あわせて読経する。

五、焼香
読経中、導師の指示に従い、施主から順番に全員が焼香する。

六、法話

七、施主のあいさつ

八、お墓参り・塔婆供養
省略することもある。

九、お斎
施主は下座からあいさつする。

早いもので、本日は妻の四十九日忌でございます。通夜・葬儀の折りには、なにかとお心遣い(こころづか)いいただきまして、あらためて御礼申し上げます。

四十九日の法要、納骨も無事終了いたしました。さぞ、お疲れのことでございましょう。何もございませんが、お召し上がりください」

「本日は、夫○○の○回忌によくおいでくださいました。皆様には生前に変わらぬご厚誼をいただき、感謝の言葉もございません。

私ども家族も、長男・長女が無事に社会人となり、亡き夫に見守られて、健康に過ごしております。

ご覧のとおりささやかな膳ですが、お酒も用意してございます。今夕は亡き夫におつきあいいただき、ごゆっくりお過ごしくださいませ」

「本日は本当にありがとうございました。心ばかりの品を用意してございますのでお持ち帰りくださいませ」

ポイント

*法要前にあいさつするなら簡単に。法要後ていねいにあいさつする。

*当日、お墓参りも行う場合は、施主から説明し、お墓に向かう。

*会食を行わない場合は、引き物に折詰やお酒の小びんをつける。

*満中陰(まんちゅういん)となる四十九日の法要は重要。とくに初七日法要を葬儀後に続けて行ったときは初めての法要となるので、葬儀の際のお礼を述べるとよい。

*三回忌を過ぎると、法要の間隔があいてくるので、その後の様子などにも軽くふれるとよい。

*お斎(とき)の最後にあらためてお礼を述べ、引き物を配って終わりにする。

曹洞宗の日常のおつとめCDの使い方

合掌礼拝し、経本を額にいただいたのち、リンを鳴らしてから経文の読誦を始めます。

経文の終わりや回向のときにはリンを響かせずに打ちます。引き続き次のお経に移る場合は、リンを一回鳴らしてから経文をとなえます。読経を終えたら合掌礼拝しておつとめを終了します。

CDでは、次の順番で収録しています。

〈一〉①開経偈　②懺悔文　③三帰依文　④三尊礼文
〈二〉⑤般若心経　⑥本尊上供回向文・略三宝
〈三〉⑦普門品偈　⑧在家略回向・略三宝
〈四〉⑨四弘誓願文
〈五〉⑩修証義　⑪普回向・略三宝

①開経偈

○
無上甚深微妙の法は、百千万劫にも遭い遇うこと難し、我れ今見聞し受持することを得たり、願わくは如来真実の義を解せん。

②懺悔文

○
我昔所造諸悪業　皆由無始貪瞋癡
従身口意之所生　一切我今皆懺悔

曹洞宗では読誦する経典がとくに定められておりませんので、必要に応じて〈一〉～〈五〉を組み合わせておつとめしてください。また、回向文も、⑥⑧のかわりに⑪を、⑪のかわりに⑥をとなえてもかまいません。

- ●〈一〉→〈二〉→〈三〉（または〈五〉）→〈四〉
- ●〈一〉→〈二〉→〈四〉
- ●〈一〉→〈三〉（または〈五〉）→〈四〉
- ●〈二〉のみ
- ●〈三〉（または〈五〉）のみ

（〈一〉〈二〉〈三〉〈四〉〈五〉で頭出しができます）

【記号について】
○ リンを打つ回数と音の大小を示す
▼ リンを「カチッ」と押さえて打つことを示す

③三帰依文（三帰戒文）

○
南無帰依仏　南無帰依法　南無帰依僧
帰依仏無上尊　帰依法離塵尊　帰依僧和合尊
帰依仏竟　帰依法竟　帰依僧竟

④三尊礼文

○
南無大恩教主本師釈迦牟尼仏
南無高祖承陽大師　南無太祖常済大師
南無大慈大悲哀愍摂受　生生世世値遇頂戴

⑤般若心経

摩訶般若波羅蜜多心経

観自在菩薩　行深般若波羅蜜多時　照見五蘊皆空
度一切苦厄　舎利子　色不異空　空不異色　色即是空
空即是色　受想行識　亦復如是　舎利子　是諸法空相
不生不滅　不垢不浄　不増不減　是故空中
無色無受想行識　無眼耳鼻舌身意　無色声香味触法
無眼界乃至無意識界　無無明亦無無明尽　乃至無老死
亦無老死尽　無苦集滅道　無智亦無得　以無所得故
菩提薩埵　依般若波羅蜜多故　心無罣礙　無罣礙故
無有恐怖　遠離一切顛倒夢想　究竟涅槃　三世諸仏
依般若波羅蜜多故　得阿耨多羅三藐三菩提
故知般若波羅蜜多　是大神呪　是大明呪　是無上呪
是無等等呪　能除一切苦　真実不虚
故説般若波羅蜜多呪　即説呪曰
羯諦　羯諦　波羅羯諦　波羅僧羯諦　菩提薩婆訶
般若心経

⑥本尊上供回向文・略三宝

上来、摩訶般若波羅蜜多心経を諷誦する功徳は、大恩教主本師釈迦牟尼仏、高祖承陽大師、太祖常済大師に供養し奉り、無上仏果菩提を荘厳す。伏して願わくは四恩総て報じ、三有斉しく資け、法界の有情と、同じく種智を円かにせんことを。

十方三世一切仏　諸尊菩薩摩訶薩　摩訶般若波羅蜜
…（一拝）（一拝）（一拝）

⑦妙法蓮華経観世音菩薩普門品偈（普門品偈）

世尊妙相具　我今重問彼　仏子何因縁　名為観世音
具足妙相尊　偈答無尽意　汝聴観音行　善応諸方所
弘誓深如海　歴劫不思議　侍多千億仏　発大清浄願
我為汝略説　聞名及見身　心念不空過　能滅諸有苦
仮使興害意　推落大火坑　念彼観音力　火坑変成池
或漂流巨海　竜魚諸鬼難　念彼観音力　波浪不能没
或在須弥峰　為人所推堕　念彼観音力　如日虚空住

或被悪人逐　堕落金剛山　念彼観音力　不能損一毛
或値怨賊繞　各執刀加害　念彼観音力　咸即起慈心
或遭王難苦　臨刑欲寿終　念彼観音力　刀尋段段壊
或囚禁枷鎖　手足被杻械　念彼観音力　釈然得解脱
呪詛諸毒薬　所欲害身者　念彼観音力　還著於本人
或遇悪羅刹　毒竜諸鬼等　念彼観音力　時悉不敢害
若悪獣囲繞　利牙爪可怖　念彼観音力　疾走無辺方
蚖蛇及蝮蠍　気毒煙火燃　念彼観音力　尋声自回去
雲雷鼓掣電　降雹澍大雨　念彼観音力　応時得消散
衆生被困厄　無量苦逼身　観音妙智力　能救世間苦
具足神通力　広修智方便　十方諸国土　無刹不現身
種種諸悪趣　地獄鬼畜生　生老病死苦　以漸悉令滅
真観清浄観　広大智慧観　悲観及慈観　常願常瞻仰
無垢清浄光　慧日破諸闇　能伏災風火　普明照世間
悲体戒雷震　慈意妙大雲　澍甘露法雨　滅除煩悩燄
諍訟経官処　怖畏軍陣中　念彼観音力　衆怨悉退散
妙音観世音　梵音海潮音　勝彼世間音　是故須常念
念念勿生疑　観世音浄聖　於苦悩死厄　能為作依怙

具一切功徳　慈眼視衆生　福聚海無量　是故応頂礼
爾時。持地菩薩。即従座起。前白仏言。世尊。
若有衆生。聞是観世音菩薩品。自在之業。普門示現。
神通力者。当知是人。功徳不少。仏説是普門品時。
衆中八万四千衆生。皆発無等等阿耨多羅三藐三菩提
心。

⑧在家略回向・略三宝

仰ぎ冀くは三宝、俯して照鑑を垂れたまえ。上来○○
経を諷誦す、集むる所の功徳は、先亡諸霊に回向し、
報地を荘厳せんことを。

十方三世一切仏　諸尊菩薩摩訶薩　摩訶般若波羅蜜

⑨四弘誓願文

衆生無辺誓願度　煩悩無尽誓願断
法門無量誓願学　仏道無上誓願成

⑩**修証義**（章単位で読誦される）

第一章　総序

生を明らめ死を明らむるは仏家一大事の因縁なり、生死の中に仏あれば生死なし、但生死即ち涅槃と心得て、生死として厭うべきもなく、涅槃として欣うべきもなし、是時初めて生死を離るる分あり、唯一大事因縁と究尽すべし。人身得ること難し、仏法値うこと希れなり、今我等宿善の助くるに依りて、已に受け難き人身を受けたるのみに非ず、遇い難き仏法に値い奉れり、生死の中の善生、最勝の生なるべし、最勝の善身を徒らにして露命を無常の風に任すること勿れ。無常憑み難し、知らず露命いかなる道の草にか落ちん、身已に私に非ず、命は光陰に移されて暫くも停め難し、紅顔いずくへか去りにし、尋ねんとするに蹤跡なし、熟観ずる所に往事の再び逢うべからざる多し、無常忽ちに到るときは国王大臣親暱従僕妻子珍宝たすくる無し、唯独り黄泉に趣くのみなり、己れに随い行くは只是れ善悪業等のみなり。今の世に因果を知らず業報を明らめず、三世を知らず、善悪を弁まえざる邪見の党侶には群すべからず、大凡因果の道理歴然として私なし、造悪の者は堕ち修善の者は陞る、毫釐も忒わざるなり、若し因果亡じて虚しからんが如きは、諸仏の出世あるべからず、祖師の西来あるべからず。善悪の報に三時あり、一者順現報受、二者順次生受、三者順後次受、これを三時という、仏祖の道を修習するには、其最初より斯三時の業報の理を効い験らむるなり、爾あらざれば多く錯りて邪見に堕つるなり、但邪見に堕つるのみに非ず、悪道に堕ちて長時の苦を受く。当に知るべし今生の我身二つ無し、三つ無し、徒らに邪見に堕ちて虚く悪業を感得せん、惜からざらめや、悪を造りながら悪に非ずと思い、悪の報あるべからずと邪思惟するに依りて悪の報を感得せざるには非ず。

第二章　懺悔滅罪

仏祖憐みの余り広大の慈門を開き置けり、是れ一切衆生を証入せしめんが為なり、人天誰か入らざらん、彼の三時の悪業報必ず感ずべしと雖も、懺悔するが如き

は重きを転じて軽受せしむ、又滅罪清浄ならしむるなり。然あれば誠心を専らにして前仏に懺悔すべし、恁麼するとき前仏懺悔の功徳力我を拯いて清浄ならしむ、此功徳能く無礙の浄信精進を生長せしむるなり、浄信一現するとき、自佗同じく転ぜらるるなり、其利益普ねく情非情に蒙ぶらしむ。其大旨は、願わくは我れ設い過去の悪業多く重なりて障道の因縁ありとも、仏道に因りて得道せりし諸仏諸祖我れを愍みて業累を解脱せしめ、学道障り無からしめ、其功徳法門普ねく無尽法界に充満弥綸せらん、哀みを我に分布すべし、仏祖の往昔は吾等なり、吾等が当来は仏祖ならん。我昔所造諸悪業、皆由無始貪瞋痴、従身口意之所生、一切我今皆懺悔、是の如く懺悔すれば必ず仏祖の冥助あるなり、心念身儀発露白仏すべし、発露の力罪根をして銷殞せしむるなり。

第三章　受戒入位

次には深く仏法僧の三宝を敬い奉るべし、生を易え身を易えても三宝を供養し敬い奉らんことを願うべし、西天東土仏祖正伝する所は恭敬仏法僧なり。若し薄福少徳の衆生は三宝の名字猶お聞き奉らざるなり、何に況や帰依し奉ることを得んや、徒らに所逼を怖れて山神鬼神等に帰依し、或は外道の制多に帰依すること勿れ、彼は其帰依に因りて衆苦を解脱すること無し、早く仏法僧の三宝に帰依し奉りて衆苦を解脱するのみに非ず菩提を成就すべし。其帰依三宝とは正に浄心を専らにして、或は如来現在世にもあれ、或は如来滅後にもあれ、合掌し低頭して口に唱えて云く、南無帰依仏、南無帰依法、南無帰依僧、仏は是れ大師なるが故に帰依す、法は良薬なるが故に帰依す、僧は勝友なるが故に帰依す、仏弟子となること必ず三帰に依る、何れの戒を受くるも必ず三帰を受けて其後諸戒を受くるなり、然あれば即ち三帰に依りて得戒あるなり。此帰依仏法僧の功徳、必ず感応道交するとき成就するなり、設い天上人間地獄鬼畜なりと雖も、感応道交すれば必ず帰依し奉るなり、已に帰依し奉るが如きは生生世世在在処処に増長し、必ず積功累徳し、阿耨多羅三藐三菩提

を成就するなり、知るべし三帰の功徳其れ最尊最上甚深不可思議なりということ、世尊已に証明しまします、衆生当に信受すべし。次には応に三聚浄戒を受け奉るべし、第一摂律儀戒、第二摂善法戒、第三摂衆生戒なり、次には応に十重禁戒を受け奉るべし、第一不殺生戒、第二不偸盗戒、第三不邪婬戒、第四不妄語戒、第五不酤酒戒、第六不説過戒、第七不自讃毀佗戒、第八不慳法財戒、第九不瞋恚戒、第十不謗三宝戒なり、上来三帰三聚浄戒、十重禁戒、是れ諸仏の受持したまう所なり。受戒するが如きは、三世の諸仏の所証なる阿耨多羅三藐三菩提金剛不壊の仏果を証するなり、誰の智人か欣求せざらん、世尊明らかに一切衆生の為に示しまします、衆生仏戒を受くれば、即ち諸仏の位に入る、位大覚に同うし已る、真に是れ諸仏の子なりと。諸仏の常に此中に住持たる、各各の方面に知覚を遺さず、群生の長えに此中に使用する、各各の知覚に方面露れず、是時十方法界の土地草木牆壁瓦礫皆仏事を作すを以て、其起す所の風水の利益に預る輩、皆甚妙不可思議の仏化に冥資せられて親き悟を顕わす、是を無為の功徳とす、是を無作の功徳とす、是れ発菩提心なり。

第四章　発願利生

菩提心を発すというは、己れ未だ度らざる前に一切衆生を度さんと発願し営むなり、設い在家にもあれ、設い出家にもあれ、或は天上にもあれ、或は人間にもあれ、苦にありというとも楽にありというとも、早く自未得度先度佗の心を発すべし。其形陋しというとも、此心を発せば、已に一切衆生の導師なり、設い七歳の女流なりとも即ち四衆の導師なり、衆生の慈父なり、男女を論ずること勿れ、此れ仏道極妙の法則なり。若し菩提心を発して後、六趣四生に輪転すと雖も、其輪転の因縁皆菩提の行願となるなり、然あれば従来の光陰は設い空しく過ごすというとも、今生の未だ過ぎざる際だに急ぎて発願すべし、設い仏に成るべき功徳熟して円満すべしというとも、尚お廻らして衆生の成仏得道に回向するなり、或は無量劫行いて衆生を先に度して自からは終に仏に成らず、但し衆生を度し衆生を

利益するもあり。衆生を利益すというは四枚の般若あり、一者布施、二者愛語、三者利行、四者同事、是れ即ち薩埵の行願なり、其布施というは貪らざるなり、我物に非ざれども布施を障えざる道理あり、其物の軽きを嫌わず、其功の実なるべきなり、然あれば即ち一句一偈の法をも布施すべし、此生佗生の善種となる、一銭一草の財をも布施すべし、此世佗世の善根を兆す、法も財なるべし、財も法なるべし、但彼が報謝を貪らず、自からが力を頒つなり、舟を置き橋を渡すも布施の檀度なり、治生産業固より布施に非ざること無し。愛語というは、衆生を見るに、先ず慈愛の心を発し、顧愛の言語を施すなり、慈念衆生猶如赤子の懐いを貯えて言語するは愛語なり、徳あるは讃むべし、徳なきは憐むべし、怨敵を降伏し、君子を和睦ならしむること愛語を根本とするなり、面いて愛語を聞くは面を喜ばしめ、心を楽しくす、面わずして愛語を聞くは肝に銘じ魂に銘ず、愛語能く廻天の力あることを学すべきなり。利行というは貴賤の衆生に於きて利益の善巧を廻らすなり、窮亀を見病雀を見しとき、彼が報謝を求めず、唯単えに利行に催おさるるなり、愚人謂わくは利佗を先とせば自からが利省れぬべしと、爾には非ざるなり、利行は一法なり、普く自佗を利するなり。同事というは不違なり、自にも不違なり、佗にも不違なり、譬えば人間の如来は人間に同ぜるが如し、佗をして自に同ぜしめて後に自をして佗に同ぜしむる道理あるべし、自佗は時に随うて無窮なり、海の水を辞せざるは同事なり、是故に能く水聚りて海となるなり。大凡菩提心の行願には是の如くの道理静かに思惟すべし、卒爾にすること勿れ、済度摂受に一切衆生皆化を被ぶらん功徳を礼拝恭敬すべし。

第五章　行持報恩

此発菩提心、多くは南閻浮の人身に発心すべきなり、今是の如くの因縁あり、願生此娑婆国土し来れり、見釈迦牟尼仏を喜ばざらんや。静かに憶うべし、正法世に流布せざらん時は、身命を正法の為に抛捨せんことを願うとも値うべからず、正法に逢う今日の吾等を願

うべし、見ずや、仏の言わく、無上菩提を演説する師に値わんには、種姓を観ずること莫れ、容顔を見ること莫れ、非を嫌うこと莫れ、行を考うること莫れ、但般若を尊重するが故に、日日三時に礼拝し、恭敬して、更に患悩の心を生ぜしむること莫れと。今の見仏聞法は仏祖面面の行持より来れる慈恩なり、仏祖若し単伝せずば、奈何にしてか今日に至らん、一句の恩尚お報謝すべし、一法の恩尚お報謝すべし、況や正法眼蔵無上大法の大恩これを報謝せざらんや、病雀尚お恩を忘れず三府の環能く報謝あり、窮亀尚お恩を忘れず、余不の印能く報謝あり、畜類尚お恩を報ず、人類争か恩を知らざらん。其報謝は余外の法は中るべからず、唯当に日日の行持、其報謝の正道なるべし、謂ゆるの道理は日日の生命を等閑にせず、私に費さざらんと行持するなり。光陰は矢よりも迅かなり、身命は露よりも脆し、何れの善巧方便ありてか過ぎにし一日を復び還し得たる、徒らに百歳生けらんは恨むべき日月なり、悲むべき形骸なり、設い百歳の日月は声色の奴婢と馳走すとも、其中一日の行持を行取せば一生の百歳を行取するのみに非ず、百歳の佗生をも度取すべきなり、

○此一日の身命は尊ぶべき身命なり、貴ぶべき形骸なり、此行持あらん身心自からも愛すべし、自からも敬うべし、我等が行持に依りて諸仏の行持見成し、諸仏の大道通達するなり、然あれば即ち一日の行持是れ諸仏の種子なり、諸仏の行持なり。謂ゆる諸仏とは釈迦牟尼仏なり、釈迦牟尼仏是れ即心是仏なり、過去現在未来の諸仏、共に仏と成る時は必ず釈迦牟尼仏と成るなり、是れ即心是仏なり、即心是仏というは誰というぞと審細に参究すべし、正に仏恩を報ずるにてあらん。

⑪普回向・略三宝

願わくは此の功徳を以て、普く一切に及ぼし、我等と衆生と、皆共に仏道を成ぜんことを。

十方三世一切仏　諸尊菩薩摩訶薩　摩訶般若波羅蜜

…（一拝）（一拝）（一拝）

●参考文献一覧（順不同・敬称略）

『曹洞宗檀信徒必携』曹洞宗宗務庁
『曹洞宗青年聖典』曹洞宗宗務庁
『参禅要典』曹洞宗宗務庁
『仏教概論　わかりやすい仏教』曹洞宗宗務庁
『遺教経に学ぶ』安藤嘉則著　曹洞宗宗務庁
『仏教早わかり事典』藤井正雄監修　日本文芸社
『日本仏教宗派のすべて』大法輪閣
『わが家の宗教　曹洞宗』東　隆眞著　大法輪閣
『わかりやすい仏教用語辞典』大法輪閣
『禅の本』学習研究社
『禅の世界』読売新聞社
『曹洞宗信行経典』東　隆眞著　鎌倉新書
『曹洞宗檀信徒読本』霊元丈法著　三成書房
『曹洞宗の常識』中野東禅著　朱鷺書房
『宗派別　お経のすべて』藤井正雄編　日本文芸社
『禅宗で読むお経入門』大法輪閣
『お経　禅宗』桜井秀雄・鎌田茂雄編著　講談社
『観音経』中野東禅著　講談社
『傍訳　曹洞宗日常勤行要典』中野東禅編著　四季社
『簡訳　初めての「般若心経」』お経のすすめ研究会編　四季社
『簡訳　初めての「観音経」』お経のすすめ研究会編　四季社
『簡訳　修證義』お経のすすめ研究会編　四季社
『大本山總持寺』曹洞宗大本山總持寺
『永光寺の名宝』五老峯復興奉讃会／石川県立博物館
『羽咋市の文化財』石川県羽咋市教育委員会
『仏事の基礎知識』藤井正雄著　講談社
『曹洞宗のしきたりと心得』全国曹洞宗青年会監修　池田書店
『よくわかる仏事の本　曹洞宗』桜井秀雄監修　世界文化社
『仏事のしきたり百科』太田　治編　池田書店
『葬儀・お墓の心得全書』田代尚嗣著　池田書店
『葬儀・法要の早わかり百科』横山　潔監修　主婦と生活社
『葬儀・法要のあいさつと手紙』主婦の友社
『葬儀・法要のあいさつ実例集』主婦と生活社
『葬儀・告別式の知識と心得』主婦と生活社
『すぐに役立つ葬儀・法要のあいさつ』法研
『人に好かれるあいさつと受け応え』日本実業出版社

●写真提供・取材協力一覧（順不同・敬称略）

大本山永平寺
大本山總持寺
石川・總持寺祖院
石川・大乗寺
石川・永光寺
東京・仙翁寺

東京国立博物館
京都国立博物館
石川県立美術館
羽咋市歴史民俗資料館
永平寺町緑の村 四季の森文化館
門前町企画振興課

お仏壇のはせがわ
山中大仏堂
能登手仕事屋 ぜんのそば
食事処 てらぐち
山侊

わが家の宗教を知るシリーズ

曹洞宗のお経

SOTOSHU

2000年７月13日　第１刷発行
2007年２月５日　第８刷発行

監修／中野東禅（なかの・とうぜん）曹洞宗総研教化研修部門講師　武蔵野大学講師　京都・竜宝寺住職　昭和14年生まれ。駒沢大学大学院修士課程修了。『観音経』『マンガ禅入門』（講談社）、『あなただけの修証義』（小学館）、『曹洞宗の常識』（朱鷺書房）、『図解雑学・道元』（ナツメ社）、『禅者・山頭火』（四季社）、『人生の問題がすっと解決する・名僧の一言』（三笠書房）など著書多数。

シリーズ総監修――藤井正雄（大正大学名誉教授・文学博士）
CD制作協力――勝田哲山
三村成信
守山明宏
イラストレーション――亀倉秀人・石鍋浩之
撮影――佐藤　久
マップ制作――木川六秀
デザイン・図版――株式会社　インターワークビジュアルセンター（ハロルド坂田・佐野裕子）
編集制作――有限会社　拓人社（向谷匡史・小松幸枝・小松卓郎）
制作協力――植村美香
電算写植・版下制作――株式会社　新興社
CD制作――中録サービス　株式会社

発行人――佐藤俊行
発行所――株式会社　双葉社
〒一六二−八五四〇　東京都新宿区東五軒町三番二八号
電話　編集〇三（五二六一）四八三九
営業〇三（五二六一）四八一八
振替――〇〇一八〇−六−一一七二九九
印刷――慶昌堂印刷　株式会社
製本――株式会社　宮本製本所

ISBN4-575-29116-1　C0076　Printed in Japan